



Manual de Seguridad

para los

Proveedores Individuales

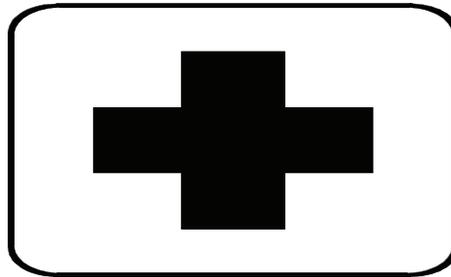
Julio de 2005

Prefacio



Esta guía fue desarrollada porque usted es nuestro recurso más importante. Sin usted, muchos de sus empleadores estarían limitados y no podrían tener la calidad de vida que ellos se merecen. Ustedes son las estrellas más luminosas de nuestra comunidad y un rayo de esperanza para muchos. Estamos agradecidos a usted, el proveedor individual y por todo lo que hace para sus familias, sus empleadores y nuestra comunidad. Deseamos que esté seguro y sepa cómo ayudar para que sus empleadores estén también seguros.

Gracias por usted



***Primero la Seguridad...
Todo es por Usted***



Sedgwick CMS maneja las solicitudes de compensación de trabajadores para Home Care Quality Authority. Como parte de esa responsabilidad, Sedgwick CMS ha desarrollado un programa completo de seguridad del proveedor. Este manual es sólo una parte del programa general de seguridad del proveedor.

Reconocimiento

Home Care Quality Authority y Sedgwick CMS ofrecen sus más sinceros agradecimientos a Cheryl Morgan y Professional Registry Nursing Inc., por sus incansables esfuerzos para revisar este manual de seguridad. Específicamente, investigando el campo de seguridad del lugar de trabajo y viajando por todo Washington para presentar los cambios, aseguró que los instructores entiendan la importancia de este programa. Su dedicación para recolectar la contribución de educadores en el campo proporcionó valiosas recomendaciones que fortalecieron la profundidad y la amplitud del contenido del curso. Creemos que su trabajo en este proyecto proporciona un recurso de seguridad modelo para los proveedores individuales en el Estado de Washington.

Índice del Contenido

Capítulo 1	Introducción	6
Lección 1	Estructura del curso.....	7
Lección 2	Recursos de Seguridad e Información sobre Riesgos.....	12
Lección 3	Comité de Dirección de Seguridad	13
Lección 4	Pautas Generales de Seguridad.....	16
Capítulo 2	Procedimientos de Emergencia	19
Lección 1	Plan de Acción de Emergencia	20
Desastres Naturales		
Emergencias Climáticas		
Lección 2	Números de Emergencia.....	28
A quién llamar/Cuándo llamar		
Lección 3	Información del Empleador	29
Nombre; Dirección; Número de Teléfono;		
La intersección más cercana		
Parientes más próximos; Número de teléfono de PMP;		
Nombre del Dr.		
Número de teléfono del Dr.		
Dónde está colocado		
Capítulo 3	Seguridad del Proveedor (la suya) .	30
Lección 1	Seguridad de la Espalda (Evalúe su Carga).....	31
Lección 2	Técnicas de Levantamiento Apropriadas para Materiales.....	39
Demostración		
Lección 3	Técnicas de Levantamiento Apropriadas	42
Manejo Seguro de Personas		
Lección 4	Equipo Médico en la Casa	49
Demostración	Inodoro portátil al lado de la cama	
Cinturón para ayudar a caminar	Silla para la ducha	
Andador/bastón	Barras de sujeción	
Sábana para ayudar a mover o levantar	Elevadores del asiento del inodoro	
Tabla corrediza	Silla de ruedas	
Lección 5	Torceduras y Esguinces	52

Lección 6 Uso de Calzado Apropriado	54
Lección 7 Control de Infecciones.....	56
Protección de las Infecciones causadas por la sangre	
Uso de Precauciones Universales (PPE)	
Seguridad para el lavado de ropa	
Lavado de manos	
Lección 8..... Seguridad del Conductor.....	65
Lección 9..... Violencia en el Lugar de Trabajo	70
Manejo de las Conductas Difíciles	
Abandono	
.....	

Capítulo 4 Riesgos en la Casa 72

Lección 1 Evaluación de los Riesgos.....	75
Mantenimiento de la casa	
Higienización	
Lección 2 Superficies para caminar/Illuminación apropiada.....	80
Lección 3 Prácticas Generales de Seguridad.....	83
Seguridad del oxígeno	
Seguridad de las escaleras de mano	
Seguridad en caso de incendios	
Seguridad química	
Seguridad eléctrica	
Seguridad de armas de fuego	

Capítulo 5 Riesgos Exteriores 91

Lección 1 Senderos para caminar/Clima y Animales.....	94
Lección 2 Seguridad de los animales	95
Respuestas para las lecciones anteriores.....	97
.....	

Apéndice

Plan de Acción de Emergencia para el Cuidado en el Hogar.....	101
Hoja de Control para la Evaluación de Riesgos	102



Capítulo 1

¿Cuál es el propósito de este capítulo?

Este capítulo le indica qué es lo que puede esperar de este curso. Cubrirá lo que usted necesita saber acerca de informar sobre seguridad y riesgos. También le dará algunas pautas de seguridad con las que puede trabajar.

¿Por qué es importante esto para usted?

Este capítulo le ayudará a:

- Saber acerca de lo que se trata este curso y sentirse cómodo participando en este curso.
- Aprender cuáles recursos de seguridad se encuentran disponibles para usted y algunas pautas comunes de seguridad.

Introducción

Lección 1

Estructura del curso

Lección 2

Recursos de Seguridad e Información de Riesgos

Lección 3

Comité de Dirección de Seguridad

Lección 4

Pautas de Seguridad

Capítulo 1 - Lección 1

Estructura del curso

Parte A

Visión general
de la Guía



Parte B

Referencia para los
Proveedores de Cuidado

Parte C

Sugerencias para
Prevenir Accidentes

Lo que usted aprenderá en este capítulo:

1. Acerca de esta pauta de seguridad y por qué se la requiere.
2. Cómo acceder a información para asegurar la seguridad en su lugar de trabajo.
3. Sugerencias de seguridad para prevenir accidentes

Palabras clave

Código Administrativo de Washington (WAC)

Autoridad de Calidad de Cuidado en el Hogar (HCQA)

Definiciones

Las Reglas y regulaciones que le indican cómo se **tienen que** proporcionar estos servicios de acuerdo a la ley.

Ésta es una organización cuya meta primaria es asegurar su seguridad y que se le ofrezcan experiencias de aprendizaje de calidad.



Capítulo 1 - Visión Preliminar de la Lección 1

1. ¿Cuál es el propósito de esta guía?
2. ¿Por qué es este curso útil para usted como proveedor?
3. ¿Quién es responsable por su seguridad y salud?
4. ¿Quién es la persona más importante en prevenir los accidentes en su vida?
5. ¿Cuál es el símbolo que identifica los factores clave al final de cada lección?



Capítulo 1

Lección 1



Introducción y Visión General del Curso

Usted es la persona más importante para prevenir los accidentes. Los accidentes suceden cuando menos se espera, sin embargo, a menudo éstos se pueden eliminar si prestamos atención a nuestro ambiente. Este Manual de Seguridad para los Proveedores Individuales en el Hogar está diseñado para ayudarle a usted, como **proveedor**, a permanecer seguro y evitar lesiones y enfermedades relacionadas con los servicios de cuidado en el hogar. Éste es un manual dinámico que se actualizará continuamente para proporcionar soluciones reales a los problemas de seguridad en el entorno del hogar. Está diseñado para darle a usted - el proveedor - responsabilidad por su propia seguridad y salud.

Tómese algún tiempo para examinar este manual y usarlo como referencia. Al seguir estas sugerencias, usted podrá reducir enormemente su riesgo de accidentes y enfermedades.

A lo largo del manual, se resaltarán sugerencias para ayudarle a prevenir accidentes y lesiones. Se identifican los puntos clave en medio del manual y al final de cada capítulo por este símbolo. 



¡Esto podría ser cualquiera que esté leyendo este manual!

Capítulo 1

Lección 2 y 3

Recursos de Seguridad y Comité de Seguridad



Parte A

¿Qué Recursos de Seguridad se encuentran disponibles para usted?

Parte B

Qué riesgos informa usted y a quien notifica la información.

Parte C

¿Qué es el Comité de Seguridad y por qué es importante para usted?

Lo que usted aprenderá en esta lección:

1. Recursos de seguridad que se encuentran disponibles para usted.
2. Informar sobre los riesgos y cuáles son sus responsabilidades
3. El Comité de Seguridad y cómo se relaciona éste con usted.

Palabras clave



Riesgo

Informar sobre Riesgos

Comité de Seguridad

Definición

Posible fuente de peligro, potencial para lesión o daño.

Es cuando usted informa un riesgo o el riesgo potencial al área de seguridad en HCQA.

Un comité que se reúne cada tres meses para debatir mejoras de seguridad y soluciones en su ambiente de trabajo.



Capítulo 1 - Lección 2 y 3 Vista preliminar

1. Nombre tres de los recursos de seguridad que están disponibles para usted.
 - a.
 - b.
 - c.

2. ¿Qué es el Comité de Seguridad y con qué frecuencia se reúne?

3. Nombre a dos miembros del Comité Directivo de Seguridad.
 - a.
 - b.

4. Hay una hoja informativa trimestral acerca de seguridad que usted recibirá por correo.

Cierto Falso

5. ¿Está disponible este adiestramiento de seguridad para tomarlo en línea?

Cierto Falso

6. Los Seminarios de Seguridad se llevan a cabo cada mes y usted puede asistir a ellos.

Cierto Falso

Capítulo 1 Lección 2

Recursos de Seguridad e Información de Riesgos

Si tiene preguntas o preocupaciones con respecto a la seguridad en su lugar de trabajo o necesita informar una práctica o condición insegura, existen recursos profesionales que están disponibles en una variedad de maneras:



Correo electrónico

Si usted tiene acceso a correo electrónico, simplemente envíe un correo electrónico a riskcontrol@sedgwickcms.com



Teléfono

Usted puede llamar a la Línea de Ayuda de Seguridad al 1-800-416-1890 durante las horas de negocio normales.



Sitio Web

Este documento, junto con otra información de seguridad relacionada de Home Care Quality Authority para los proveedores se puede encontrar en www.hcqa.wa.gov



Boletín Informativo

A partir de noviembre de 2004 usted recibirá una hoja informativa trimestral de seguridad por correo. La hoja informativa anunciará los próximos Seminarios de Seguridad. Estará llena de sugerencias valiosas y consejo bien fundado para mantenerle seguro.

Esperamos que pase algún tiempo aprendiendo acerca de la seguridad y la prevención de accidentes. Deseamos que se mantenga saludable y libre de lesiones.



Capítulo 1

Lección 3



Comité de Dirección de Seguridad

- Se reunirá trimestralmente para debatir mejoras y soluciones para el proceso de seguridad.
- Misión: realzar continuamente los procesos existentes a fin de proteger a los proveedores, al mismo tiempo que se asegura el nivel más alto posible de cuidado a los consumidores.





Capítulo 1 - Lección 4

Pautas de Seguridad



Parte A

¿Quién se enfoca en su seguridad? ¿Quién se enfoca en la seguridad del empleador?

Parte B

¿Cuáles son las pautas generales de seguridad?

Lo que usted aprenderá en esta lección:

1. Donde debería estar su enfoque.
2. Pautas generales de seguridad.
3. Por qué estas pautas son importantes para usted.

Palabras clave

Precauciones Estándar

Operador 9-1-1

Ruta de Evacuación de Emergencia

Definiciones

Medidas de seguridad que se deben usar al manejar sangre y fluidos del cuerpo de su empleador.

Ésta es la persona que es responsable de enviarle ayuda de emergencia si usted llama para pedir ayuda.

Una ruta que usted ha establecido con la ayuda de su empleador para usar en caso de una emergencia en el hogar (es decir, un incendio).



Capítulo 1 - Lección 4 Vista preliminar

1. Hay pautas de seguridad específicas para que usted las siga.

Cierto

Falso

2. Nombre tres de las pautas de seguridad mencionadas en esta lección.

a.

b.

c.

3. Usted no tiene que usar guantes cuando trabaja con los productos químicos del hogar.

Cierto

Falso

4. La iluminación buena no es importante para las prácticas buenas de seguridad.

Cierto

Falso



Capítulo 1 - Lección 4 Pautas de Seguridad



Mientras usted se enfoca en la seguridad y la salud de su empleador, la Seguridad de *usted* es muy importante para nosotros. Si usted se lastima, es posible que no pueda hacer su trabajo. A continuación se encuentra una lista de pautas generales para ayudarle a mantenerse seguro/a. Más información sobre cada uno de estos temas se encuentra a lo largo de este manual.

- Practique la Seguridad en todo momento



-  Piense Seguridad - para ambos, usted y su empleador

- ¡Tómese el tiempo para hacerlo **CORRECTAMENTE!**

- Mantenga el acceso rápido a un teléfono para llamar al

9-1-1 

- Use guantes cuando maneje sustancias químicas, sangre o fluidos del cuerpo 

-  Siga las instrucciones del cuidado de su empleador cuidadosamente

- Levante en forma segura y apropiada



- Use escaleras de mano en lugar de una silla



-  Use guantes y buena ventilación



al trabajar con productos químicos del hogar

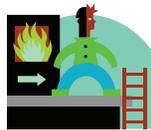


-  Asegúrese de que los detectores de humo estén instalados y en funcionamiento (Compruebe las baterías y el funcionamiento en los cambios de horario de verano)
- Use buena iluminación
- Mantenga las armas de fuego y la munición en un lugar

seguro



- No use equipo averiado



- Conozca sus rutas de evacuación para escape de emergencia
- Pida ayuda si tiene un problema con un riesgo que usted no

puede resolver con su empleador



Lesiones Relacionadas con el Trabajo:

Sedgwick Claims Management Services maneja los reclamos de compensación de trabajadores por cuenta de Home Care Quality Authority. Éste es su servicio de administración de reclamos en caso de que usted sufra una lesión mientras trabaja. Usted está cubierto ahora por compensación de trabajadores. Es muy importante que usted sepa a quién indicar como su empleador si busca servicios médicos bajo la administración de reclamos de Labor e Industrias.

En caso de una lesión relacionada con el trabajo:

- Llame al 1-866-897-0386 (Segwick CMS)

Si es necesario el tratamiento médico:

1. Acuda a su doctor. Dígales que su lesión está relacionada con el trabajo
2. La oficina del doctor le ayudará a registrar un Informe de Accidente al Fondo Estatal de Labor e Industrias de Washington
3. **Mencione a su empleador en el formulario como**
HCQA Negotiated Contract
601 Union St.; Suite 3500
Seattle, Washington 98101
4. Para verificar la situación de su reclamo:
1-800-LISTENS (1-800-547-8367) o
En línea en: [www.http//lni.wa.gov](http://lni.wa.gov)

Una copia de esta información está incluida en la Hoja Informativa Trimestral de Seguridad en un formato más pequeño para laminar y llevar en su cartera.



Puntos clave

1. Varios recursos de seguridad se encuentran disponibles en www.hcqa.wa.gov, o llamando al 1-800-416-1890
2. Un comité se reúne cada tres meses para mejorar la seguridad del proveedor.



Capítulo 2

¿Cuál es el propósito de este capítulo?

Este capítulo le indicará cómo planear y preparar para las emergencias. Cubrirá lo que usted necesita saber acerca de las situaciones de emergencia y cómo ser de ayuda a su empleador durante una emergencia. Este capítulo le indicará qué tipo de información necesitará para estar preparado para las emergencias.

¿Por qué es importante esto para usted?

Este capítulo le ayudará a:

- Reconocer lo que es una emergencia y cómo prepararse para las emergencias.
- Aprender lo que usted puede hacer como Proveedor Individual para proteger a su empleador y ser de ayuda a las autoridades.
- Saber lo que usted necesita hacer y saber antes de que ocurra una emergencia.

Introducción

Lección 1

Plan de Acción de Emergencia

Lección 2

Números de Emergencia

Lección 3

Información del Empleador

Capítulo 2 - Lección 1

Plan de Acción de Emergencia



Parte A

¿Quién se enfoca en el Plan de Acción de Emergencia?

Parte B

Cómo funciona un plan de acción de emergencia.

Lo que aprenderá usted en esta lección

1. Qué es un Plan de Acción de Emergencia.
2. Qué es un desastre natural.
3. Qué es una emergencia climatológica.
4. Por qué es importante un plan de acción de emergencia.

Palabras clave



Plan de Acción de Emergencia

Desastre Natural

Emergencias Climatológicas

Definiciones

Un plan desarrollado por usted y su empleador para asegurar que ambos ustedes estén seguros durante una emergencia.

Un desastre ocasionado por causas naturales. Sucesos tales como un terremoto, inundación o erupción volcánica.

Éstas son emergencias que son específicas a una situación climatológica. Éstas serían por ejemplo, nieve, hielo o tormenta de viento.



Capítulo 2 - Lección 1 Vista preliminar

1. ¿Qué es un Plan de Acción de Emergencia?

2. Nombre tres piezas de equipo que deben estar en su Estuche de Emergencia.
 - a.
 - b.
 - c.

3. Nombre dos desastres naturales.
 - a.
 - b.

4. Nombre cuatro emergencias climatológicas.
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.

5. ¿Cuál es una parte más importante de su trabajo cuando hay una emergencia?

6. Mencione dos desastres provocados por el hombre.



Capítulo 2 - Lección 1

El siguiente es un **PLAN DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS**.  Al evaluar su área de trabajo y prepararse para las emergencias se puede salvar vidas. (VEA *Plan de Acción de Emergencia* en el apéndice de este manual).

Los desastres naturales son la amenaza mayor para cada uno de nosotros, así como para nuestros empleadores. Los terremotos, incendios de terrenos silvestres y volcanes son una preocupación grande en esta área. Cuando estamos planeando para cualquier tipo de emergencia, los aspectos fundamentales para estar preparado son esencialmente los mismos.

Los desastres naturales pueden venir sin advertencia, por lo tanto, es esencial que hagamos planes con anticipación para los desastres naturales.

Los desastres relacionados con las condiciones climatológicas podrían darnos o no advertencia. Nuevamente, la esencia de la preparación está en establecer un plan y tener suministros disponibles para responder a un desastre. Las condiciones climatológicas que podrían resultar en una situación de emergencia incluyen viento, lluvia, descargas eléctricas o inundación.

La preparación es la llave  del éxito al tratar con cualquier emergencia

EMERGENCIAS QUE AMENAZAN LA VIDA:

Siempre que ocurra una emergencia que amenaza la vida, llame al 9-1-1. Déles el número del teléfono, la dirección, la intersección de calle más cercana y las direcciones hacia la casa. 

EVACUACIÓN DEL HOGAR:

La acción más importante en una emergencia de incendio es que usted y su empleador salgan afuera en forma segura. Es importante efectuar simulacros de incendio regulares con su empleador. Si usted descubre un incendio: Llame al 9-1-1.

Tema de reflexión:

1. Si su empleador no puede salir de la cama por sí mismo(a), prepare un plan para sacarle de la cama hacia la seguridad. 
2. Sepa si hay un extintor de incendios en la casa y cómo usarlo.
3. Sepa la ruta más corta al exterior. (Recuerde que si usted está en un apartamento, los ascensores no funcionarán). 

En caso de incendio o una emergencia que amenaza la vida:

Llame al 9-1-1



PLAN DE ACCIÓN DE EMERGENCIA: Tome unos momentos para llenar el Plan de Acción de Emergencia en la parte posterior de este manual. Haga un plano básico de su lugar de trabajo e identifique las salidas con flechas. Coloque el plano completado cerca del teléfono - usted podría necesitarlo en caso de una emergencia. Una copia del plan se incluye al final de este manual.

SITIOS DE RE-LOCALIZACIÓN TEMPORALES: Trate de hacer arreglos para mudarse a un lugar temporal en caso de que su lugar de trabajo se vuelva inseguro para la reingresar. Esto podría ser la casa de un amigo o la iglesia local. Elija un segundo lugar en caso de que el primer lugar no esté disponible en una emergencia. Usted y su empleador deben hacer planes antes de que ocurra una emergencia.

 **Recuerde: Los albergues no aceptan animales. Usted necesita ayudar a su empleador a hacer arreglos para sus animales domésticos antes de que ocurra una emergencia.**

TERREMOTOS/INUNDACIONES:

Su primera prioridad durante un terremoto/inundación es usted. Manténgase seguro de manera que pueda ayudar a su empleador cuando hayan pasado los temblores y/o el agua retroceda. En caso de un terremoto/inundación usted debe:

- Quedarse en el edificio, tomar refugio bajo un escritorio o mesa y esperar.
- Apartarse de las ventanas, armarios pesados, estantes para libros o divisores de vidrio.
- Cuando los temblores hayan pasado, salga del edificio. No intente mover a las personas heridas seriamente a menos que estén en peligro inmediato de sufrir más lesiones.

Otros consejos para mantenerse seguro durante un terremoto:



Si usted está afuera: manténgase alejado de los edificios, árboles, líneas de teléfono y de electricidad.

Si usted está en el camino: Maneje fuera de los pasos a desnivel o de pasos elevados. Deténgase en un área segura. Quédese en el vehículo.

Cortes de Electricidad:

Prepárese:

- Registre el equipo para mantener la vida con la empresa de servicios públicos de su empleador
- Considere la compra de un generador pequeño o sepa dónde alquilar uno si su empleador usa equipo para mantener la vida que requiere electricidad. Tenga los números de teléfono disponibles para generadores en alquiler, si su empleador no puede comprar uno.
- Anote el número de teléfono de la compañía de la nueva construcción, reparaciones y la lista de cortes de electricidad de la compañía de servicios públicos local de su empleador.
- Si su empleador tiene un abridor eléctrico de puerta de garaje, aprenda a abrir la puerta sin electricidad.
- Prepare el equipo para casos de cortes de electricidad. Para los cortes de duración corta considere tener palillos de luz resplandeciente, linternas, radio de baterías, baterías extra y un reloj de cuerda.
- Asegúrese de que su empleador tenga una fuente de calefacción alterna y un suministro de combustible.

Cuando las luces se apagan:

- Si la casa de su empleador es la única casa sin electricidad, verifique la caja del fusible o el tablero de cortacircuitos. Apague los aparatos grandes antes de reemplazar los fusibles o restablecer los circuitos.
- Si la electricidad está apagada en el barrio, desconecte todos los calentadores eléctricos y aparatos, para reducir la demanda inicial y proteger los motores del posible daño de voltaje bajo.
- Si usted deja la casa, apague o desenchufe los aparatos que producen calor.
- Desenchufe las computadoras y otro equipo sensible al voltaje para protegerlos contra las posibles olas cuando se restaure la electricidad.
- Conserve el agua, sobre todo si el empleador tiene un pozo.
- Mantenga las puertas, ventanas y cortinas cerradas para retener el calor en la casa del empleador. Deje un interruptor de luz en la posición encendida para alertarle cuando se restaure el servicio.
- Mantenga las puertas del refrigerador y el congelador cerradas. Si la puerta del congelador permanece cerrada, un congelador totalmente lleno puede mantener los alimentos congelados durante dos días.
- Sea sumamente cuidadoso con los riesgos de incendio causados por velas u otras fuentes de iluminación inflamables.
- Al usar calentadores de querosén, lámparas de gas o estufas dentro de la casa, mantenga la ventilación para evitar la acumulación de humos tóxicos. Nunca use carbón de leña o barbacoas de gas en el interior, ellos producen monóxido de carbono.
- Conecte la luz y los aparatos directamente a un generador, no a un sistema eléctrico existente.

Llame al 911 para las situaciones que amenazan la vida

Artículos que se sugiere para mantener en un Estuche de Emergencia

- Alimentos (abridor de latas)
- Agua (embotellada)
- Mantas (sábanas)
- Radio
- Linternas eléctricas
- Baterías
- Medicamentos
- Suministros para los animales domésticos
- Teléfono no-portátil 
- Un calendario para anotar cuando se necesite actualizar el estuche
- Bolígrafo para escribir y libreta de notas (tijeras)
- Ropa de cambio (Depends)

OTRO EQUIPO DE EMERGENCIA: En caso de una inundación o terremoto, podría ser necesario tener un equipo de primeros auxilios: mantas, comida, agua, radio, linternas a batería y otros abastecimientos. Hable con su empleador acerca de este tipo de equipo de emergencia y deje que ellos decidan si quieren mantener estos suministros de emergencia disponibles. Identifique en su Plan de Acción de Emergencia dónde se guarda el equipo de emergencia en la casa.

EQUIPO DE EMERGENCIA: Ésta es una colección de suministros que les permite a usted y su empleador vivir sin ayuda durante por lo menos tres días. De manera que, entre las cosas que se mencionan arriba es también necesario considerar lo siguiente:

- Agua embotellada para tres días
- Medicamentos para tres días 
- Comida que el empleador pueda comer
- Comida y medicamentos para los animales domésticos
- Baterías para las linternas y la radio
- Teléfono no-portátil 
- Calendario para anotar un chequeo rutinario del equipo para verificar las fechas de expiración
- Bolígrafo para escribir y papel
- Abridor de latas

Puntos Clave para Recordar:

-  Manténgase seguro durante un terremoto de manera que pueda cuidar a otros
-  Mantenga una lista de números importantes cerca del teléfono
-  Cualquier teléfono celular llamará al 9-1-1 aún cuando se hubieran finalizado los servicios. Estos teléfonos llamarán a la patrulla estatal no al EMS 9-1-1
-  Asegúrese de tener disponible una batería extra para el teléfono celular
-  Llame al 9-1-1 en una emergencia que amenaza la vida.
(Es mejor estar **SEGURO** que tener que sentir no haberlo estado)



Capítulo 2

Lección 2 y 3



Números de Emergencia Información del Empleador



Parte A

Esta sección se enfoca en a quién llamar y cuándo llamar

Parte B

¿Qué información del empleador es necesaria que sepa usted?

Lo que aprenderá en estas lecciones:

1. Los números esenciales que usted necesita saber.
2. El mejor lugar para colocar esta información.
3. La información esencial que necesita saber acerca de su empleador.

Palabras clave

Números de Emergencia

Derechos

Definiciones

Números esenciales que usted necesita tener accesibles durante una emergencia

Las normas de justicia, ley y moralidad. Los ejemplos son el derecho a la privacidad y el derecho a rechazar tratamientos médicos



Capítulo 2

Lección 2 y 3 Vista preliminar

1. ¿Dónde está el lugar recomendado para colocar los números importantes para su empleador?

2. ¿A quién debe llamar primero en caso de una emergencia?
 - a. La familia
 - b. Operador 9-1-1
 - c. El administrador del caso
 - d. Todo lo anterior



Capítulo 2-Lección 2 Números de Emergencia

Los números de emergencia son su acceso a las personas que su empleador desearía que se notifique en caso de una emergencia o para las preguntas con respecto al cuidado de su empleador. Es esencial que estos números se anoten y estén accesibles en caso de una emergencia.

Los números de teléfono de contacto se deben colocar en un lugar fácilmente accesible. Se recomienda escribir los números en letras grandes y adherirlos



con cinta en la puerta interior del armario de la cocina más próxima al teléfono. Usted debe saber de su empleador a quién le gustaría notificar y en qué orden se les debe llamar.

Comuníquese con alguien cuando:

- Usted tenga una emergencia;
- Siga los procedimientos de emergencia establecidos y luego informe a los contactos designados por el empleador
- Usted siente que la decisión que el empleador está tomando los pone en riesgo. Hable con la persona apropiada en el entorno de cuidado de casa, aún cuando su empleador no quiera que usted llame a nadie.
- Usted nota un modelo de cambios o rechazo en el funcionamiento de su empleador.
- Su empleador continúa rechazando cuidado o tratamiento.

Sepa con quién comunicarse

- Tenga los nombres de contacto y los números de teléfono colocados cerca del teléfono o en otro lugar a la mano si lo prefiere el empleador. Dependiendo de la directiva de su empleador, usted podría comunicarse con el administrador del caso de su empleador o un miembro familiar.
- Comuníquese con otros miembros del equipo de cuidado cuando tenga preguntas. Llame si cree que su ayuda produciría un mejor cuidado para su empleador.



Capítulo 2 - Lección 3

Información del Empleador



Ésta es la información a la que usted, como cuidador, debe tener con respecto a su empleador, para asegurar que su empleador reciba cuidado apropiado en una emergencia y que se notifique a las personas correctas sobre la emergencia.

Esta información se debe colocar tan cerca como sea posible al enchufe del teléfono. Describa en el refrigerador dónde está colocada la información en la casa. 

La información sugerida que debería estar en este documento es:

- El nombre del empleador
- La persona para llamar fuera de la casa
- La dirección del empleador
- El número de teléfono del empleador
- El nombre del doctor primario
- El número de teléfono del doctor primario
- El nombre y número de teléfono del administrador del caso
- Cruce de camino o intersección más próxima a la casa del empleador

Esta información es esencial y en una emergencia puede salvar la vida de usted y de su empleador. Si está anotado, anunciado y debatido con su empleador, entonces no hay sorpresas. Pensamos que sabemos toda esta información de memoria, pero en una emergencia se puede perder en el sobresalto de tratar con una emergencia.

Recuerde, usted es quién tiene la llave para planear con anticipación para una emergencia. Ésta es una manera de hacer la diferencia proactivamente. 



Capítulo 3

Seguridad del Proveedor



¿Cuál es el propósito de este capítulo?

Este capítulo le indicará lo que es la seguridad de la espalda y cómo cerciorarse de que usted está practicándola. Cubrirá las técnicas de levantamiento apropiadas así como ejercicios que usted puede hacer para asegurar que su espalda sea lo más fuerte que pueda ser.

Este capítulo cubrirá el calzado apropiado y tratamiento de torceduras/esguinces, el control de infección, la seguridad del conductor y la violencia en el lugar de trabajo.

¿Por qué es importante esto para usted?

Este capítulo le ayudará a:

- Saber cómo levantar apropiadamente para que no se lastime su espalda y aprenda lo que puede hacer para fortalecer y condicionar su espalda
- Saber cómo tratar las torceduras y los esguinces, así como cuál es el calzado apropiado para su trabajo
- Aprender acerca de dispositivos de ayuda que están disponibles para el uso para trasladar y mover a su empleador
- Aprender acerca de cómo protegerse de las enfermedades y el uso de Equipo de Protección Personal (PPE)
- Aprender sugerencias de seguridad del conductor y cómo protegerse de la violencia en el lugar de trabajo.

Lección 1

Seguridad y Condicionamiento de la Espalda

Lección 2

Técnicas de levantamiento apropiadas para materiales

Lección 3

Técnicas de levantamiento apropiadas y el manejo Seguro de las Personas

Lección 4

Dispositivos de Ayuda

Lección 5

Torceduras y Esguinces

Lección 6

Uso del Calzado Apropriado

Lección 7

Control de Infección
Equipo de Protección Personal

Lección 8

Seguridad del Conductor

Lección 9

Violencia en el lugar de trabajo



Capítulo 3

Lección 1 y 2

Seguridad y Condicionamiento de la Espalda Técnicas para el Levantamiento apropiado de Materiales



Parte A

Esta sección se enfoca en la Seguridad y el Condicionamiento de la Espalda.



Parte B

Esta sección se enfoca en técnicas de levantamiento apropiadas para levantar materiales.

Lo que aprenderá en estas lecciones:

1. Sugerencias de Seguridad para la Espalda.
2. Técnicas que se pueden usar para condicionar la espalda.
3. Técnicas apropiadas para levantar materiales, tales como cajas, sillas de ruedas, comestibles, etc.
4. Cosas importantes que usted puede hacer para evitar las lesiones de la espalda.

Palabras clave

Dispositivos de Ayuda

Traslado

Definiciones

Ayudas para asistir a las personas a recobrar las funciones perdidas o para asistir en los traslados y movilidad

Moviendo a una persona de un lugar a otro cuando él o ella no pueda hacerlo por sí mismo(a)



Capítulo 3

Lección 1 y 2 Vista preliminar

1. Para evitar una lesión al levantar o mover a personas, equipo o materiales:

- Veja las maneras de reducir el peso
- Evite sobre-alcanzar o extenderse hacia los objetos/las personas
- Reduzca el número de veces (frecuencia) con que usted levanta o mueve algo
- Todo lo anterior

2. _____ es la causa singular más grande de accidentes y lesiones a la espalda.

3. La mejor manera de prevenir las lesiones que se experimentan al levantar es evitar hacerlo. Considerando que esto no es práctico, las tres cosas que haré para reducir la posibilidad de lesión a mi espalda son:

- _____
- _____
- _____

4. El ejercicio y condicionamiento son una parte importante de la seguridad de la espalda.

Cierto

Falso

5. La lesión a la espalda puede ser a causa de mala postura, levantar y estar en posiciones incómodas. Para prevenir lesiones y aumentar la flexibilidad de la espalda usted debe ejercitar (seleccione uno)

- Cuando el tiempo sea bueno afuera
- Tres a cinco veces por semana
- En sus días libres cuando tenga más tiempo
- Siempre que usted tenga ganas de hacerlo.





Capítulo 3 - Lección 1

Seguridad y Condicionamiento de la Espalda

Los desórdenes de la espalda son una de las lesiones principales en el lugar de trabajo. Su espalda es una pieza compleja de maquinaria compuesta de numerosos músculos, huesos, nervios y tejidos de apoyo. Es una máquina que usted usa todos los días, probablemente de las maneras que incluso usted no nota. Su espalda va desde su cráneo a su coxis.

Al igual que la maquinaria más fina, su espalda requiere el cuidado apropiado para mantenerla trabajando. Si no está trabajando bien, usted sufrirá. Una espalda lesionada afecta su habilidad de mover sus miembros, sus caderas, su cuello y su cabeza.

Su trabajo puede involucrar levantar bajo tensión o posturas incómodas y usted podría estar en riesgo de sufrir una lesión en la espalda.

iCuide su Espalda!

SUGERENCIAS PARA MANTENER SU ESPALDA EN BUENAS CONDICIONES

1. Postura

La postura apropiada incluye pararse y sentarse en una posición derecha sin estar desgarbado o dejar caer los hombros. Entre en el hábito de sujetar la barriga hacia adentro para impedir que sobresalga y ejerza presión excesiva en la columna. Al estar de pie, doble ligeramente sus rodillas.

La postura apropiada al dormir es también importante para prevenir y aliviar el dolor de espalda. Duerma en un colchón que sea firme, no combado, pero no demasiado duro. No duerma echado de estómago. En vez de eso, duerma de costado con una almohada entre sus rodillas o duerma de espaldas con una almohada debajo de sus rodillas.

2. Condicionamiento

El condicionamiento apropiado involucra el ejercicio aeróbico, así como fortalecer y estirar los músculos del centro de la columna y el estómago. Caminar, nadar y andar en bicicleta son maneras excelentes para condicionar el cuerpo entero y mejorar la salud cardiovascular.

Las lesiones de la espalda pueden:

- Causar debilidad y ser dolorosas;
- Causar ausencia del lugar de trabajo;
- Requerir terapia física o cirugía.

La actividad aeróbica junto con una dieta saludable ayudan a prevenir que se aumente de peso, lo cual es un factor de riesgo para las lesiones de espalda.

El ejercicio moderado contribuye hacia una espalda saludable

1. Camine durante 10 minutos, 2 veces por día,
2. Incluya por lo menos un paseo de 30 minutos por día tres veces por semana;
3. Haga estiramientos de la espalda 5-7 días por semana (vea las Figuras A y B)
4. Los ejercicios de fortalecimiento de la espalda se deben hacer por lo menos 4-5 días por semana. (vea la Figura C)
5. **NOTA:** Debido a que las condiciones de la espalda varían, fortalecer y estirar los músculos de la columna y del abdomen se deben hacer bajo la dirección de un médico o terapeuta físico

Figura A

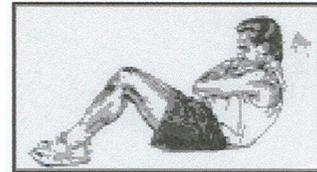


Figura B

Estire su espalda



Figura C



Recuerde de hablar con su doctor antes de intentar cualquier ejercicio, sobre todo si usted ya está experimentando dolor de espalda.

Es importante que empiece sus ejercicios lentamente y aumente los niveles en forma gradual. Empiece siempre cualquier programa de ejercicios con estiramientos.

3. Prevención: Ejercicios para una Espalda Saludable

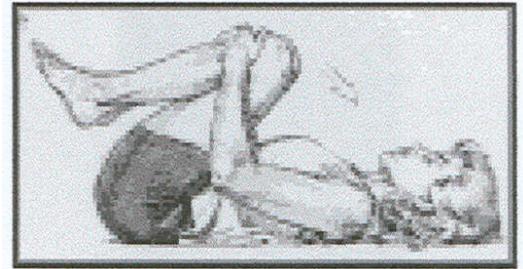
Los músculos fuertes de la parte inferior de la espalda y del estómago trabajan juntos para hacer una espalda saludable. Los ejercicios que se muestran en las siguientes páginas ayudan a fortalecer los músculos de la parte inferior de la espalda y aumentan la flexibilidad.

A menos que se le instruya de otra manera, haga cada ejercicio una a cinco veces, dos veces cada día. Aumente gradualmente su entrenamiento a diez repeticiones, dos veces por día. Use acciones lentas y suaves cuando haga ejercicios.

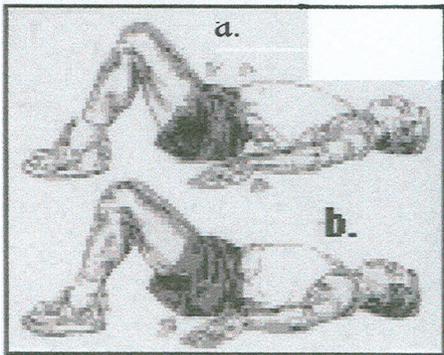
Si siente alguna incomodidad mientras hace ejercicios, deje de hacerlos inmediatamente e informe a su doctor. Deje de hacer ejercicios que aumentan el dolor de espalda o causan adormecimiento, entumecimiento o debilidad en sus piernas.

Estiramiento de rodillas hacia el pecho

- Acuéstese de espaldas
- Doble ambas rodillas hacia al pecho hasta que sienta un estiramiento cómodo en la parte inferior de la espalda
- Mantenga la espalda relajada
- Mantenga la posición durante 45 a 60 segundos.



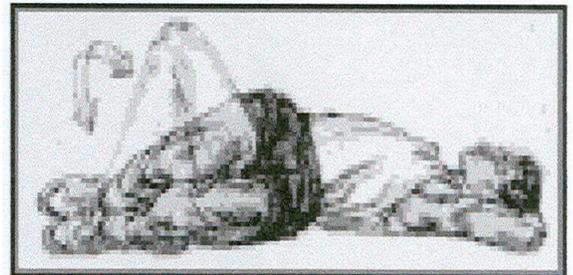
Ejercicio de inclinación de la pelvis



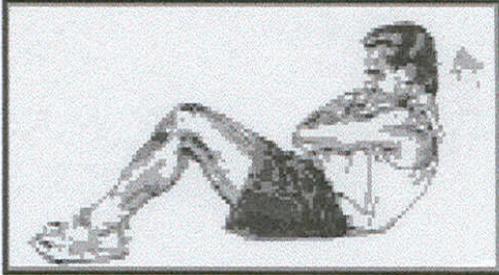
- Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas y las plantas de los pies sobre el piso. Y los brazos a los lados (a)
- Empuje la parte baja de la espalda hacia el piso. (Las caderas se levantarán hacia arriba) (b)
- Mantenga la posición durante 10-15 segundos y descanse. Aumente su tiempo de mantenimiento gradualmente a 60 segundos

Estiramiento de rotación del tronco inferior

- Acuéstese de espaldas
- Manteniendo la espalda plana y los pies juntos, gire las rodillas a un lado
- Mantenga la posición durante 45 a 60 segundos.



Flexión abdominal



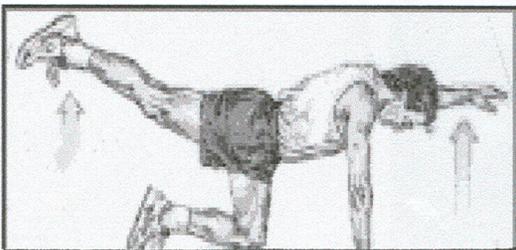
- Acuéstese de espaldas
- Mantenga los brazos doblados cruzados sobre el pecho, incline la pelvis para poner la espalda plana. Mueva la quijada hacia el pecho.
- Contraiga los músculos abdominales mientras levanta la cabeza y los hombros del piso
- Mantenga la posición durante 10 segundos y descanse
- Repita 10 a 15 veces. Aumente sus repeticiones gradualmente

Estiramiento de flexión del tronco

- Apóyese sobre las manos y rodillas, deje que la espalda forme una curva hacia abajo y arquee la espalda.
- Siéntese lentamente en los talones dejando que los hombros caigan hacia el piso.
- Mantenga la posición durante 45 a 60 segundos.



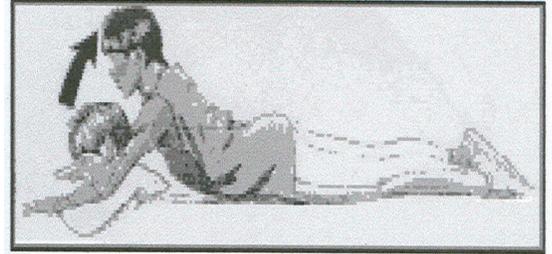
Estiramiento alternando los brazos y las piernas



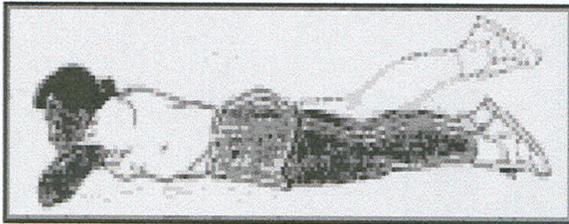
- Póngase de manos y rodillas con vista hacia el piso. Levante el brazo izquierdo y la pierna derecha. No arquee el cuello.
- Mantenga la posición durante 10 segundos y descanse.
- Levante el brazo derecho y la pierna izquierda. No arquee el cuello.
- Mantenga la posición durante 10 segundos y descanse.

Extensión lumbar prona

- Acuéstese de estómago y ponga sus manos sobre el piso cerca de los lados de su cabeza
- Empuje lentamente la parte superior de su cuerpo del suelo, enderezando sus brazos, pero mantenga sus caderas en el piso. Mantenga la posición durante 10 segundos y después descanse sus brazos, moviéndose de vuelta hacia el piso.



Extensión alternada de la pierna



- Acuéstese de estómago con sus brazos doblados bajo su quijada
- Levante su pierna despacio sin doblarla (¡no demasiado alto!) manteniendo su pelvis plana sobre el piso
- Baje su pierna lentamente y repita con la otra pierna.

Estiramiento del tendón de la corva estando de pie

- Párese sobre su pierna derecha, con la pierna izquierda sobre una mesa o silla
- Estire el tendón de la corva doblando lentamente la rodilla derecha
- Mantenga la posición durante 30 a 45 segundos.
- Repita con la otra pierna.





Usted es responsable por la seguridad de su propia espalda. El condicionamiento y el estiramiento son los recursos principales para prevenir las lesiones de la espalda.

CUIDE



SU ESPALDA....

TODO SE TRATA DE USTED

Capítulo 3 - Lección 2

MANEJAR Y LEVANTAR MATERIAL

El levantar y manejar los materiales de manera indebida es la causa singular más grande de los accidentes y las lesiones de espalda. Mientras está en casa, se le podría pedir que mueva materiales que pueden incluir tanques de oxígeno, muebles, equipo asociado con el cuidado del empleador y por supuesto, a su empleador.

A continuación hay algunos pasos simples para reducir la tensión en su cuerpo cuando mueva objetos y personas:

Levantamiento seguro

- Póngase tan cerca como sea posible del objeto o persona que tiene que levantar
- Ponga los artículos pesados en posiciones que estén entre los hombros y rodillas
- Muchos accidentes ocurren en las escaleras. Use un pasamanos cuando sea posible; evite subir con una carga
- Asegúrese de tener suficiente espacio para levantar un artículo
- Busque maneras fáciles de asir los artículos que va a levantar



**Reduzca la cantidad de su carga
- mueva secciones o parte de la
carga cuando sea posible**

**La próxima mejor manera de
evitar lesiones es LEVANTAR CON
SEGURIDAD.**

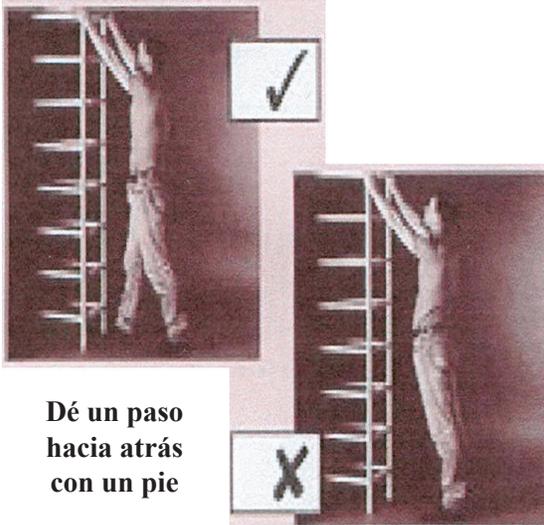
**Sabemos que la mejor manera
de evitar lesiones relacionadas
con levantar es evitarlas, si es
posible. Muchas veces esto no es
práctico.**

LEVANTAMIENTO SEGURO

- No dependa de estructuras para apoyarle (un apoyo de estante, un tablero de almacenaje, etc.). Éstos podrían moverse fácilmente si usted los estira o arrastra.
- Use una escalera de mano para alcanzar objetos sobre la altura del hombro.
- EVITE los estiramientos incómodos mientras alcanza. Esto pone tensión en su espalda y podría causar que pierda su equilibrio.
- Mientras más veces levante algo, más probable será que se lesione. Si necesita mover algo a menudo, use un carrito.

OTRAS TÉCNICAS PARA LEVANTAR

Para levantar por encima de la cabeza



Para levantar con una mano



PARA LEVANTAR EN ESPACIOS CONFINADOS



USE SU OTRO BRAZO
PARA APOYAR EL PESO
DE SU CUERPO.



Puntos clave

- Mientras más veces levante algo, más probable será que se lesione.
- Evalúe su carga y NO intente recoger o mover cosas que están más allá de su capacidad



Capítulo 3

Lección 3 y 4

Técnicas de Levantamiento Apropriadas
Manejo Seguro de las Personas
Equipo Médico de la Casa (Dispositivos de Ayuda)

Parte A

Esta sección se enfoca en las técnicas de levantamiento apropiadas



Parte B

Esta sección se enfoca en el manejo y traslado seguro de las personas

Parte C

Esta parte le mostrará cuáles equipos pueden estar disponibles para usted y su empleador

Lo que aprenderá en estas lecciones:

1. Las técnicas apropiadas para mover, levantar y transferir a su empleador con una variedad de técnicas de traslado.
2. Cómo manejar a las personas con seguridad y dignidad.
3. Los dispositivos de ayuda y equipo que se usan para los traslados y la ambulación.

Palabras clave

Ambular

Cinturón de traslado/ayudar a caminar

Definiciones

El proceso de caminar o mover

Un cinturón que se lleva alrededor de la cintura para ayudar en los traslados y la ambulación



Capítulo 3

Lección 3 y 4 Vista preliminar

- 1) Para levantar con seguridad, usted debe:
 - a) Planear antes de levantar
 - b) Ponerse tan cerca del objeto como sea posible
 - c) Mantener sus rodillas rectas y levantar con su espalda.
 - d) Todo lo anterior

- 2) Darse la vuelta mientras levanta es una técnica excelente y segura.
Certo Falso

- 3) En el manejo seguro de las personas usted debe:
 - e) Obtener ayuda, sea lo que sea.
 - f) Usar ayuda, tal como equipo o materiales
 - g) A y B
 - h) No importa cuán pesado sea el empleador - simplemente levántelo. Es su trabajo.

- 4) Haga coincidir la columna de los factores de riesgo con la definición concordante.

Factores de riesgo: 1. Posición incómoda
 2. Movimiento repetitivo
 3. Fuerza

Definiciones:

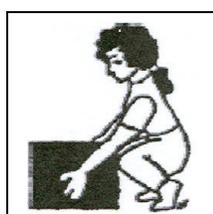
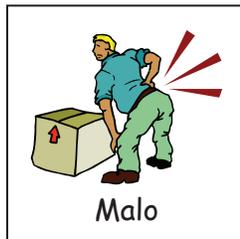
1. _____ Empujar sillas de ruedas por los cambios de nivel o al subir rampas
2. _____ Ajustar repetidamente los ajustes manuales para las camas
3. _____ Alcanzar del otro lado de las camas para levantar al empleador



Lección 3

Técnicas de Levantamiento Apropriadas Manejo Seguro de las Personas

1. Planifique su levantamiento; asegúrese de saber lo que está levantando, dónde irá con él y dónde piensa usted colocar el objeto o a la persona. ¿Hay espacio?
2. Doble las rodillas
3. Póngase cerca de la carga
4. Contraiga los músculos del estómago
5. Mantenga la espalda erguida y póngase de pie
6. Haga el levantamiento con sus piernas
7. De la vuelta con sus pies-no con su cuerpo
8. ¡Nunca se dé la vuelta mientras está levantando!



Todavía Malo

Mejor



Punto Importante

Para levantar con seguridad usted debe:

- (a) Planificar antes de levantar
- (b) Ponerse tan cerca del objeto como sea posible
- (c) Mantener sus rodillas rectas y levantar con su espalda.
- (d) Todo lo anterior

MANEJO SEGURO DE LAS PERSONAS

El proporcionar cuidado en el hogar es trabajo físicamente exigente. El levantamiento manual y otro cuidado o servicios auxiliares significan un riesgo mayor de dolor y lesión a los proveedores, particularmente a su espalda. Estas tareas, o "factores de riesgo" pueden involucrar demandas físicas altas debido a la gran cantidad de peso involucrado (recuerde, tan sólo 30 a 50 libras se consideran como una carga pesada). Sea consciente de los siguientes Factores de Riesgo que los proveedores enfrentan en su trabajo diario:

- Movimiento repetitivo (ajustar repetidamente los ajustes manuales para las camas).
- Las posturas incómodas (alcanzar del otro lado de las camas para levantar al empleador)
- La fuerza (empujar sillas de ruedas para los cambios de nivel o subir rampas)

REDUCIENDO EL RIESGO - Cuando su empleador necesite ayuda para sentarse en una silla:

1. Póngase frente a él/ella
2. Coloque sus pies aparte del ancho de sus hombros y doble sus rodillas con un pie ligeramente delante del otro para mejor equilibrio.
3. Posicione los pies de la persona en el suelo y ligeramente aparte. Las manos de la persona deben estar sobre la cama o sobre los hombros de usted.

NUNCA ALREDEDOR DE SU CUELLO

4. Ponga sus brazos alrededor de la espalda de la persona y agarre sus manos juntas (use las correas de levantamiento que se atan alrededor de la cintura de una persona, cuando se encuentre disponible). Haga que la persona cuente hasta tres para que se pueda anticipar cuando ocurrirá el traslado. Hable con la persona durante el levantamiento y la transferencia para dejarle saber lo que usted está haciendo.
5. Sostenga a la persona cerca de usted, apóyese hacia atrás y cambie el centro de gravedad de su peso.



Otros Factores de Riesgo Incluyen:

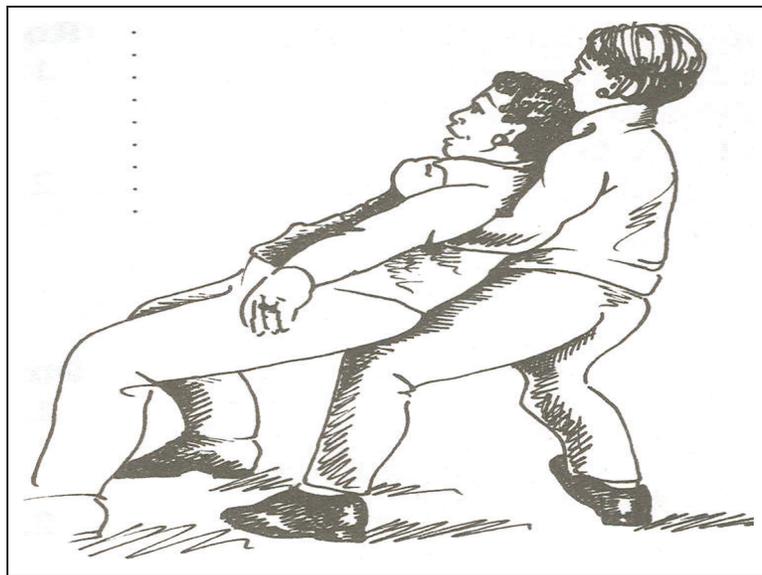
Esfuerzo excesivo:

- Al tratar de prevenir que una persona se caiga
- Al levantar a una persona del suelo o de una cama.

Si el empleador se cae:

Siga las siguientes pautas si su empleador se cae.

1. **No** intente prevenir la caída. Es mejor si usted ayuda a soportar la cabeza y gradualmente mitiga el impacto del empleador  al caer hacia el suelo
2. Mantenga sus pies apartados y la espalda recta.
3. **Sostenga y jale al empleador cerca de usted.** Permita que el empleador se deslice hacia abajo por su cuerpo hasta el suelo
4. **Suavemente deje deslizar al empleador hacia el suelo.** A menudo usted también "se irá hacia el suelo" con el empleador.



REDUCIENDO EL RIESGO - Cuando usted transfiere a una persona de una cama a una silla:

- Ponga la silla cerca de la cama y bloquee las ruedas
- Si la persona no es lo suficientemente fuerte como para elevarse con sus manos hacia una posición sentada, coloque uno de sus brazos bajo las piernas de la persona y su otro brazo debajo de su espalda.
- Después de mover a la persona más cerca del borde de la cama, mueva las piernas de la persona hacia el borde de la cama, haciendo girar su cuerpo de manera que la persona termine en posición sentada en el borde de la cama. La altura de la cama puede ajustarse a la de los pies de la persona.
- Mantenga sus pies aparte del ancho de sus hombros, doble sus rodillas y su espalda en una posición erguida natural.



REDUCIENDO EL RIESGO - Para hacer sentar a una persona:

- Gire hacia la silla
- Doble sus rodillas y baje a la persona a la silla.
- La persona debe tener ambas manos en los brazos de la silla antes de bajarla.



Factores de Riesgo Adicionales

- Levantamientos múltiples
- Levantando a una persona no cooperativa y/o desconcertada
- Levantando a empleadores que no pueden soportar su propio peso
- Mover/levantar/ayudar a los empleadores a sentarse o levantarse de sillas o vehículos motorizados.

La exposición excesiva a estos Factores de Riesgo puede producir una variedad de desórdenes. Estas condiciones se denominan como Desórdenes Músculoesqueléticos o MSD.

Mientras que algunos MSD se desarrollan gradualmente con el tiempo, otros pueden ser el resultado de un sólo evento. Las indicaciones tempranas de MSD pueden incluir dolor persistente, restricción de movimiento de las articulaciones o hinchazón del tejido suave.

Los Desórdenes Músculo-esqueléticos (MSD) incluyen condiciones como:

- Dolor en la parte baja de la espalda
- Lesiones del músculo rotatorio del hombro
- Sinovitis del codo (codo de tenista)
- Síndrome del túnel carpiano

Puntos clave

Posturas incómodas

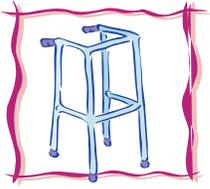
Alcanzar del otro lado de las camas para levantar al empleador

Movimiento repetitivo

Ajustar repetidamente los ajustes manuales para las camas

Ejercer fuerza

Empujar sillas de ruedas por los cambios de nivel o al subir rampas



Capítulo 3 - Lección 4

Dispositivos de Ayuda para el Hogar



La buena práctica de trabajo incluye identificar continuamente las tareas más arriesgadas y luego intentar eliminar o reducir esos riesgos. Al hacer esto, usted puede evitar la lesión personal.

REDUCIENDO EL RIESGO - Usando el Equipo Optativo y Adaptable

El equipo y dispositivos listados abajo podrían estar o no estar disponibles en la casa. Hable con su empleador acerca de considerar estas ayudas de levantamiento. Las tiendas de suministros médicos a menudo ofrecen estos artículos o éstos pueden estar disponibles usando el seguro médico.

Si hay disponible equipo o dispositivos para levantar, haga todo lo posible para usarlos. Ellos están diseñados para la seguridad de usted y de su empleador.



Agacharse para levantar se puede reducir con extensiones de alcance.

Los equipos optativos incluyen:

1. **Ayuda para levantar** - una variedad de dispositivos se encuentra disponible para ayudar a levantar y mover a las personas de la cama al asiento, tales como:



Un cinturón de levantamiento le permite "usar un asidero" para levantar.



Cinturón para ayudar a caminar - éste es un cinturón especializado que se entalla ceñidamente alrededor de la cintura de una persona y puede tener agarradores para que el proveedor pueda sujetar mientras ayuda durante los traslados o al caminar.



Andadores - los dispositivos de armazón de metal ligero con barras que puede agarrar el empleador para ayudar a soportar el peso de su cuerpo durante el traslado y para levantar de una posición de sentado.

Barras - de madera o de metal que están instaladas en paredes o equipo, tales como las camas, para permitirle al empleador ayudar a soportar el peso de su cuerpo durante el traslado.

Sábanas para mover o levantar - una sábana plana regular colocada en la cama de una persona que se puede usar para moverlo. Si la sábana es suficientemente fuerte, se la puede usar para levantar y transferir a su empleador.

Tablas para deslizar/transferir - una tabla lisa con bordes ahusados hechas de madera o plástico que se usan para ayudar al empleador a ir de una posición sentada a otra.

Agarradores de trapecio: Una barra suspendida sobre la cama que le permite a una persona repositionarse usando la fuerza del músculo superior. Este dispositivo es particularmente útil con las camas ajustables y las sillas de ruedas sin brazos.



2. Equipo adaptable - Use equipo adaptable siempre que sea posible. Puede haber disponible equipo impulsado o manual para reducir las actividades de manejo del empleador, tales como:

Sillas de ruedas con brazos removibles para permitir traslados laterales más fáciles. Especialmente útiles con las camas de altura ajustable.

Sillas de ruedas para sentarse-ponerse de pie: Sillas de ruedas que proporcionan opciones para sentarse o estar de pie.

Cabinas de ducha sin el reborde delantero, que permiten empujar las sillas de ducha dentro y fuera en superficies de piso nivelado.



Las sillas para la **ducha** pueden eliminar los traslados múltiples, ahorrando a los proveedores levantamientos múltiples. Se puede mover a una persona a la silla de la ducha, usar el inodoro, ducharla y transferirla nuevamente a la silla de ruedas.

Las **barras de sujeción** pueden ayudar a su empleador a moverse y levantarse a sí mismo(a) independientemente.

Elevadores de asiento para el inodoro: Use elevadores de asiento en los inodoros para igualar la altura de la silla de ruedas con la del asiento del inodoro, haciendo un traslado lateral en lugar de levantar a la persona y volverla a poner en la silla de ruedas.



3. Camas ajustables – Si su empleador tiene una cama ajustable, ajuste la altura para reducir la necesidad de agacharse y alcanzar. Si no se encuentra disponible una cama ajustable, recuerde los factores del riesgo de repetición, posturas incómodas, esfuerzo excesivo y levantamiento pesado. Trate de reducir éstos tanto como le sea posible para ayudar a evitar lesiones a su espalda.

Actividades no Relacionadas con Levantar y Reposicionar

Las MSD relacionadas con el trabajo ocurren en todos los tipos de actividades relacionadas con el trabajo:

- Agacharse para tender la cama o alimentar a una persona;
- Recoger desperdicios;
- Empujar artículos o equipo pesados;
- Sacar la ropa de las máquinas de lavar y secadoras;
- Levantar, acarrear suministros y equipo;
- Agacharse y ajustar manualmente una cama ajustable.

Estas tareas podrían no presentar problemas en todas las circunstancias pero, considere la duración (cuánto tiempo) Y la frecuencia (cuán a menudo) de sus tareas.

Mientras más se exponga a los factores de riesgo (repetición, posiciones incómodas, fuerza y levantar pesos) más probable será que usted sufra lesiones.



Capítulo 3 - Lección 5 y 6



Torceduras y Esguinces Calzado Apropiado



Parte A

Esta sección se enfoca en una dolencia común entre los cuidadores: las torceduras y los esguinces.

Parte B

Esta sección se enfocará en el calzado apropiado

Lo que aprenderá en estas lecciones:

1. Las técnicas apropiadas para tratar una torcedura o un esguince.
2. Cómo reconocer una torcedura.
3. Las causas de las torceduras y los esguinces.
4. Los síntomas de las torceduras y los esguinces.
5. Lo que necesita buscar en el calzado apropiado para su trabajo.

Palabras clave

Torcedura

Esguince

Definiciones

Lesión a un ligamento

Lesión a los músculos y tendones



Capítulo 3

Lección 5 y 6 Vista preliminar

1. ¿Cuál es el tratamiento para las torceduras y los esguinces?
 - a) El movimiento
 - b) El hielo
 - c) La elevación
 - d) B y C
2. Hay _____ grados de severidad al diagnosticar las torceduras y los esguinces
3. Nombre cuatro de las causas mayores de las torceduras y los esguinces.
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____
 - d) _____
4. Una torcedura es una lesión a los ligamentos.
Certo Falso
5. ¿Qué significa RICE cuando se habla acerca de las torceduras y los esguinces?
 - a) R _____
 - b) I _____
 - c) C _____
 - d) E _____
6. El calzado apropiado es esencial para proporcionar soporte adecuado a los pies y tobillos Certo Falso
7. Usar el calzado apropiado es importante porque:
 - a) Proporciona apoyo al pie y al tobillo
 - b) Usted quiere verse bien
 - c) Reduce el potencial para que ocurran resbalones, tropezones y caídas
 - d) A y C



Capítulo 3 - Lección 5 Torceduras y Esguinces



Las torceduras y los esguinces son las lesiones comunes al sistema músculoesquelético. Aunque estas dos palabras se usan a menudo intercambiamente, se trata de tipos diferentes de lesiones.

¿Qué es una torcedura?

Una torcedura es una lesión a un ligamento (tejido que conecta el hueso al hueso), que ayuda a proporcionar estabilidad a las articulaciones. Los ligamentos que se lesionan comúnmente están en el tobillo, la rodilla y la muñeca. Las torceduras ocurren cuando un ligamento se estira más allá de su posición normal, tal como al doblarse o dislocarse un tobillo.

¿Qué es un esguince?

Los esguinces son lesiones a los músculos y tendones. (Los tendones son tejidos que conectan el músculo al hueso). Estos esguinces tienen lugar cuando un músculo se estira y se contrae súbitamente, tal como al correr o saltar.

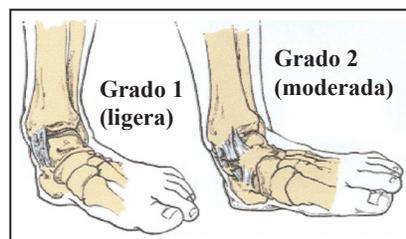
¿Cuáles son las causas?

Las torceduras y los esguinces resultan de estiramiento excesivo o rasgado del ligamento que soporta una articulación. Las causas incluyen:

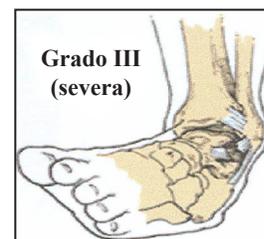
- Caídas
- Torcerse bruscamente
- Golpe al cuerpo
- Dislocación de una articulación
- Torcerse un tobillo

Síntomas: Las señales y síntomas usuales incluyen dolor, hinchazón, contusiones y pérdida de la habilidad para moverse y usar la articulación. Sin embargo, estas señales y síntomas pueden variar de ligeros a severos, dependiendo de la gravedad de la torcedura.

Medial (dentro)



Lateral (fuera)



Severidad de las torceduras y los esguinces: Un médico categoriza las torceduras y los esguinces según la severidad. Una torcedura o esguince de Grado I (leve) involucra cierto estiramiento o rasgado menor de un ligamento o músculo. Una torcedura o un esguince de Grado II (moderado) es un ligamento o músculo que está parcialmente rasgado pero está todavía intacto. Una torcedura o un esguince de Grado III (severo) significa que el ligamento o el músculo están completamente rasgados, produciendo inestabilidad en la articulación.

Las torceduras y los esguinces sanan más rápidamente con
RICE
Reposo
Ice (Hielo)
Compresión
Elevation

Tratamientos: Las lesiones de Grado I normalmente sanan rápidamente con reposo, hielo, compresión (usando una venda Ace) y elevación (RICE). Las lesiones de Grado II se tratan similarmente, pero podrían requerir que no se use la parte afectada (inmovilización) para permitir que sanen. Las torceduras y los esguinces de Grado III requieren normalmente inmovilización y posiblemente cirugía para restaurar su función.

Capítulo 3

Lección 6

CALZADO APROPIADO

El calzado apropiado es importante para proporcionar apoyo adecuado a los pies y tobillos y prevenir lesiones de torceduras y esguinces. Los zapatos de trabajo deben ser cerrados en los dedos y fuertes. Se recomiendan los zapatos de tenis.



Soporte para el pie y el tobillo

Los riesgos pueden incluir estar de pie por períodos largos de tiempo y caminar sobre superficies desniveladas. Use calzado con tacones bajos y anchos, para reducir la tensión en los pies y la posibilidad de lesiones en el tobillo.

Resbalones y caídas

El hielo y la nieve, la lluvia, el agua derramada y las superficies con grasa en el piso de las cocinas pueden conducir a resbalones y caídas. Algunos ejemplos sobre cómo reducir la posibilidad de resbalarse o caerse son:

- Quitarse los zapatos en la puerta para prevenir traer adentro huellas de lluvia, nieve, barro etc.
- Tener un par extra de zapatos para uso en el interior.
- Usar zapatos que proporcionen buena tracción para prevenir resbalones.
- Usar zapatos que proporcionen soporte y comodidad.



Capítulo 3

Lección 7

Control de Infecciones

Enfermedades transportadas por la sangre

Equipo de Protección Personal

Parte A

Esta sección se enfoca en el control de infección en la casa del empleador.

Parte B

Esta sección se enfocará en las enfermedades transportadas por la sangre a las que usted se podría exponer.

Parte C

Se tratará el tema del lavado apropiado de las manos

Parte D

Se explicará el uso del Equipo de Protección Personal.



Lo que aprenderá en estas lecciones:

1. ¿Qué tipo de procedimientos de control de infección son necesarios para protegerle a usted en la casa del empleador?
2. ¿Cómo se transmite la tuberculosis (T.B.)?
3. ¿Cuáles son las enfermedades transportadas por la sangre?
4. ¿Cuál es la enfermedad más común transportada por la sangre?
5. Método para lavarse las manos apropiadamente.
6. ¿Qué es el equipo de protección personal y cuándo se lo debe usar?

Palabras clave



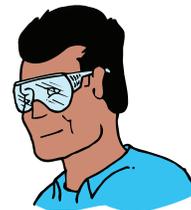
Equipo de Protección Personal (PPE)

Enfermedades transportadas por la sangre

Definiciones

Equipo o ropa que usa una persona que está diseñado para prevenir lesiones o enfermedades de un riesgo específico. (Por Ej.: guantes, batas, máscaras, etc.)

Enfermedades que son causadas por gérmenes muy pequeños que se propagan a través de la exposición a ciertos fluidos del cuerpo cuando ellos entran en su sangre.



Capítulo 3 - Lección 7 Vista preliminar

1. Protegerse de las enfermedades acarreadas por la sangre significa:
 - a. Tratar todos los fluidos del cuerpo como si estuvieran infectados.
 - b. Usar las precauciones estándar
 - c. Hacerse vacunar contra el Virus de la Hepatitis B
 - d. Todo lo anterior

2. Usted debe lavarse las manos:
 - a. Antes de comer
 - b. Después de usar el inodoro
 - c. Después de fumar
 - d. Antes de ponerse los guantes
 - e. Todo lo anterior

3. Es apropiado llevar la ropa sucia contra su pecho
Cierto Falso

4. ¿Además de la sangre, de qué otros fluidos del cuerpo se debe proteger usted?
 - a. Todo lo siguiente
 - b. Vómitos
 - c. Orina
 - d. Excrementos
 - e. Saliva

5. _____ es la manera más importante de prevenir la transmisión de infecciones.

6. Las precauciones estándar se pueden ignorar si usted está realmente ocupado y no tiene tiempo para usarlas.

Cierto Falso

Capítulo 3 - Lección 7

Control de Infecciones

El control de infecciones es una parte muy seria de su trabajo. Tomar precauciones para prevenir infecciones podría ser difícil de debatir con su empleador, pero es esencial para la seguridad de usted y su empleador. Es un paso importante para protegerse usted mismo de las enfermedades.

Las enfermedades, tales como el Virus de la Hepatitis A, B y C (HBV, HVC), el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) que causa SIDA y que pueden conducir a la Tuberculosis (TB), han cambiado la manera en la que los proveedores efectúan su trabajo diario. La atención a las precauciones de seguridad simples le ayudará a protegerse de las enfermedades.

La tuberculosis (TB)

La tuberculosis es una enfermedad transportada por el aire causada por la micobacteria de la tuberculosis. A pesar de que las bacterias afectan principalmente a los pulmones, la tuberculosis puede atacar a cualquier parte del cuerpo, incluso el cerebro y los órganos internos. Toser está normalmente asociado con la tuberculosis, pero ésta puede no estar presente al principio. Si su empleador tiene síntomas de tos crónica o productiva, fatiga, sangre en el esputo y/o pérdida de peso, usted debe alentarle a buscar atención médica.

La tuberculosis se propaga de persona a persona a través del aire. Cuando una persona infectada que no toma medicamentos para la tuberculosis, tose o estornuda, la bacteria es liberada al aire. Estas gotitas se inhalan después en los pulmones de otro individuo. Normalmente, es necesaria una exposición prolongada para que ocurra una infección.

Enfermedades transportadas por la sangre: Los patógenos transportados por la sangre son organismos muy pequeños que pueden causar enfermedades cuando entran en su sangre. Aunque su riesgo de exposición a los patógenos transportados por la sangre en el lugar de trabajo es pequeño, aún existe. La información proporcionada aquí le equipará con los métodos más actualizados y eficaces para protegerse de los patógenos transportados por la sangre.

HBV y HCV:

El Virus de la Hepatitis B (HBV) es un virus que causa la enfermedad del hígado. VHB puede dañar el hígado severamente conduciendo a la cirrosis, el cáncer del hígado y en algunos casos, la muerte. Los síntomas se pueden tratar. En la mayoría de los casos, la Hepatitis B no se puede curar completamente. Aproximadamente, el 95 por ciento de los adultos se recupera totalmente de los síntomas de VHB, pero el cinco por ciento se enferma crónicamente.

Si usted llegar a quedar infectado con HBV:

- ▶ Usted se podría sentir como si tuviera la gripe
- ▶ Usted podría estar tan enfermo que tiene que ser hospitalizado
- ▶ Su sangre, saliva y otros fluidos del cuerpo son infecciosos

Usted se puede hacer vacunar (series de tres inyecciones durante un período de tiempo) antes de o inmediatamente después de la exposición, para ayudar a prevenir la infección de VHB.

Hepatitis C (HVC) es ahora la infección transportada por la sangre más común en los Estados Unidos. La manera más común en que la HVC se propaga es al compartir agujas de inyecciones.

VIH/SIDA

Hoy en día, casi todos hemos oído hablar del SIDA o el Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirido. Éste es causado por el VIH o Virus de Inmunodeficiencia Humano que ataca el sistema inmunológico del cuerpo y causa que las personas infectadas desarrollen infecciones raras. Ellos no pueden combatir las infecciones y otras enfermedades. La mayoría de las personas infectadas con VIH tendrán SIDA. Sin embargo, mientras que el SIDA no se puede curar, se puede controlar con medicamentos, dieta y ejercicio. El SIDA ya no es una "sentencia de muerte".

En los EE.UU. hay aproximadamente 35,000 infecciones nuevas de VIH anualmente.

¿Quién tiene VIH y HVC?

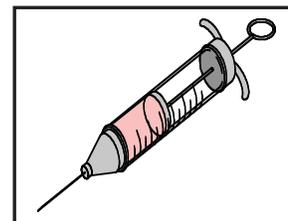
Toda clase de personas tiene HBV y VIH. Usted no puede saber quién está infectado simplemente por su apariencia. Ellos pueden ser viejos o jóvenes, hombres o mujeres, casados o solteros. Ellos pueden ser de barrios céntricos de la ciudad o de un pueblo pequeño.

Para empeorar las cosas, es posible que muchas personas ni siquiera sepan que están infectadas. Las personas pueden transportar cualquier enfermedad durante muchos años mientras se ven y sienten saludables. Su sangre y los fluidos del cuerpo pueden ser altamente contagiosos, de manera que ellos pueden propagar las enfermedades a otros sin saberlo.

¿Cómo se transmiten las enfermedades transportadas por la sangre?

VIH y HVC se transmiten a través de la exposición a ciertos fluidos del cuerpo. Ellos se puede transmitir por:

- ▶ El sexo sin protección con una persona infectada
- ▶ Transfusiones de sangre antes de 1986 (VIH/SIDA) o 1992 (HVC)
- ▶ Agujas de inyecciones
- ▶ Una madre infectada que está lactando
- ▶ Una madre infectada que pasa VIH a su bebé antes o durante el nacimiento
- ▶ Tatuajes o perforaciones del cuerpo



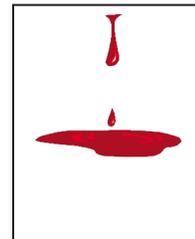
Las conductas de alto riesgo y situaciones para enfermedades transportadas por la sangre:

Hay "conductas de riesgo" que pueden exponer a una persona a los patógenos transportados por la sangre, incluyendo:

- ✓ El contacto sexual sin protección con una persona infectada
- ✓ Contacto con sangre infectada
- ✓ Compartir equipo de inyección, agujas y jeringas.

Situaciones que pueden conducir a la exposición a patógenos transportados por la sangre incluyen:

- ✓ Manejar agujas u otros artículos puntiagudos que están contaminados, aún las jeringas de insulina
- ✓ Ayudar a un empleador que está sangrando
- ✓ Cambiar las sábanas que están contaminadas con sangre u otros fluidos del cuerpo
- ✓ Limpiar sangre, vómitos, orina o excrementos
- ✓ Cambiar un vendaje o venda con sangre que ha salido de una herida.



PROTEGERSE DE LA ENFERMEDAD

El riesgo de transmisión en un entorno de cuidado en el hogar es extremadamente mínimo, si se siguen las precauciones estándar todas y cada una de la veces.

Precauciones normales significa tratar *toda* la sangre o fluidos del cuerpo como potencialmente infecciosos. Usted no se puede permitir el lujo de arriesgarse, ya que simplemente toma una exposición para infectarse con ciertas enfermedades transportadas por la sangre. Las precauciones específicas incluyen:

- ✓ Usar guantes, una bata y una máscara si los fluidos son transportados por el aire (recuerde, VIH no es transportado por el aire, pero la TB es transportada por el aire)
- ✓ Si usted no tiene guantes, puede usar algo que se interpondrá entre usted y el fluido del cuerpo--una bolsa plástica, por ejemplo.

Normalmente, su piel actúa como una barrera de protección para mantener el virus afuera. Pero aún pequeñas lesiones o grietas en la piel por condiciones comunes tales como dermatitis, padrastrós (hangnails), acné, cutículas resquebradas y dañadas pueden ser las puertas para que el virus de VIH o VHB entren a su cuerpo.

Asegúrese de SIEMPRE usar guantes o alguna otra barrera para protegerse al manejar los fluidos del cuerpo o la sangre de una persona. Examine los guantes antes de ponérselos y nunca use guantes que estén dañados o rasgados.

Lo que usted debe hacer si entra en contacto con los fluidos del cuerpo de su empleador:

Si usted llega a recibir sangre u otros materiales potencialmente infecciosos en su piel: Lávese inmediatamente con jabón no abrasivo y agua.

Si las membranas mucosas de sus ojos, nariz y boca quedan expuestas:

ENJUÁGUESE inmediatamente con agua corriente durante 5 minutos en cada ojo en el fregadero o 5 minutos en cada ojo en una fuente para lavar los ojos.

Un incidente no protegido se debe informar inmediatamente a su Departamento de Salud local.

La exposición a fluidos corporales no constituye por sí misma una enfermedad ocupacional ni lesión. Un diagnóstico se debe apoyar por los resultados médicos objetivos y establecer que la condición ha sido el resultado directo de la exposición o actividad en el curso del empleo.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Se debe llevar Equipo de Protección Personal siempre que usted limpie sangre o fluidos del cuerpo en el trabajo. Este equipo se puede comprar en una farmacia, tienda médica o de suministros de seguridad. En algunos casos, Medicaid pagará por algunos de estos suministros si el empleador tiene la prescripción escrita de un doctor pidiendo que se usen guantes. Los guantes son relativamente baratos para comprar y usar toda vez que uno **podiera** entrar en contacto con los fluidos del cuerpo o sangre de un empleador. Recuerde, los guantes son sólo para uso de una sola vez y se deben desechar después del uso.

Cada vez que usted limpie sangre o fluidos del cuerpo:

- ✓ Use guantes para proteger sus manos. Evite rasgar sus guantes en el equipo.
- ✓ Póngase un delantal impermeable de manera que la sangre y los fluidos del cuerpo no pasen a su ropa de trabajo.
- ✓ Use toallas desechables para secar la mayor parte de la sangre.
- ✓ Ponga todas las toallas contaminadas y los desechos en un recipiente sellado codificado con color o etiquetado. Coloque todos los materiales contaminados para ser desechados en bolsas dobles.
- ✓ Limpie con una solución desinfectante apropiada (diez partes de agua a una parte de blanqueador). Después de limpiar, rápidamente desinfecte los trapeadores y otro equipo de limpieza.
- ✓ Quítese los guantes y délos la vuelta del revés al quitárselos y luego deséchelos.
- ✓ Lávese las manos cuando se completen las tareas.

Otros Riesgos de Exposición

A veces usted podría enfrentar riesgos que son menos obvios mientras hace la limpieza rutinaria o tareas de mantenimiento. Estos riesgos son tan peligrosos como una situación de accidente. La sangre, aún cuando usted no la pueda ver, puede estar casi en cualquier parte que usted tiene que limpiar, tal como los inodoros, fregaderos o cubos de basura. Use guantes y equipo de protección si tiene que limpiar superficies ensuciadas con fluidos del cuerpo o excreciones.

Lavado

Manejar el lavado también puede ser arriesgado. Podría ocultar artículos contaminados, tales como trapos y ropa sangrienta u objetos puntiagudos contaminados. Para protegerse al manejar el lavado, siempre llévelo por la parte superior. Nunca ponga una mano por debajo para sujetar. Al escoger la ropa para lavar, tome precauciones para protegerse usando guantes.

Otras Reglas de Sentido Común

Esté seguro de lavarse las manos y quitarse cualquier ropa de protección que se podría haber contaminado antes de:

Comer	Manejar los lentes de contacto
Beber	Aplicar cosméticos o bálsamo labial
Fumar	

Recuerde que incluso cuando se hace el cuidado personal el uso de los guantes es obligatorio. Cuando usted haga el cuidado de la boca de su empleador, se debe usar guantes. También debe usar guantes mientras le baña o le ayuda a bañarse al empleador. También recuerde que los guantes son para un solo uso y se deben desechar después de completar la tarea.

Lavado de las manos

El lavado de las manos es una de las mejores defensas contra la propagación de las infecciones, incluso **HBV** y **VIH**. Siempre lave sus manos con jabón no abrasivo y agua después de quitarse los guantes Y antes de ponerse guantes nuevos. Los Proveedores Individuales se deben lavar las manos varias veces por día y podrían usar muchos pares de guantes.

Método para lavarse las manos



1. Abra el grifo de agua caliente. Mantenga el agua chorreando mientras se lava las manos. Saque toallas de papel para usar para secarse las manos.
2. Frótese las palmas juntas para formar espuma. Restriegue entre los dedos y la superficie entera de las manos y muñecas. Restriegue las manos durante 10 a 15 segundos.
3. Enjuáguese las manos completamente. Apunte los dedos hacia abajo para que el agua no corra hacia sus muñecas.
4. Séquese las manos con una toalla limpia.
5. Use una toalla de papel limpia para cerrar el grifo.
6. Use loción para las manos para evitar las grietas, si está disponible.

Resumen:

Protegerse a sí mismo de las enfermedades transportadas por la sangre en el trabajo requiere conocer los hechos, practicar buena higiene y tomar precauciones sensatas. Éstas son medidas que **USTED puede controlar**. Ellas son sumamente importantes, así que tómelas en serio. Si usted se preocupa por su trabajo, su empleador y usted mismo, **vale la pena**.



Capítulo 3

Lección 8 y 9

Seguridad del Conductor

Violencia en el Lugar de Trabajo

Parte A

Esta sección se enfoca en la Seguridad del Conductor

Parte B

El enfoque de esta parte es la violencia en el lugar de trabajo y el manejo de conductas difíciles



Lo que aprenderá en estas lecciones:

1. Información útil para ayudarle a conducir con seguridad, ya sea que esté con o sin su empleador.
2. La causa número uno para las fatalidades del lugar de trabajo.
3. Qué hacer en caso de conducta violenta en el lugar de trabajo.
4. Características de la conducta violenta.

Palabras clave



La depresión

La paranoia

El lugar de trabajo

Definiciones

"El humor bajo," puede mostrar una pérdida de interés en las actividades usuales o puede ocasionar cambios en el apetito o modelos de sueño, puede mostrar sentimientos de desesperación, inutilidad o pensamientos suicidas.

Una condición en la que una persona piensa que algo malo pasará o que las personas quieren hacerle daño.

Cualquier lugar donde usted trabaja con o para su empleador es decir la casa, el automóvil, la oficina del doctor.



Capítulo 3

Lección 8 y 9 Vista preliminar



1. Conducir en forma segura incluye:
 - a. Usar un cinturón de seguridad
 - b. Dar buen mantenimiento a su vehículo
 - c. No conducir mientras esté cansado o bajo la influencia de alcohol o drogas
 - d. Todo lo anterior

2. Conducir seguro incluye:
 - a. Usar un teléfono celular mientras conduce
 - b. No cambiar el aceite, porque usted no sabe cómo hacerlo.
 - c. Ir siempre 10 millas por encima del límite de velocidad
 - d. Todo lo anterior
 - e. Ninguno de lo anterior

3. Usar su cinturón de seguridad mientras está en el automóvil es obligatorio.
Certo Falso

4. La conducta violenta incluye:
 - a. El ataque verbal
 - b. Las amenazas para herir a alguien
 - c. Un ataque físico
 - d. Todo lo anterior

5. Si usted se siente amenazado o atacado, usted debe:
 - a. Dejar las premisas del empleador
 - b. Llamar al 9-1-1
 - c. Llamar al Administrador del Caso
 - d. Todo lo anterior

Capítulo 3 - Lección 8

Seguridad del Conductor

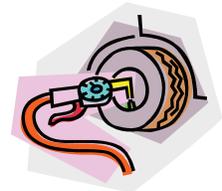
El propósito de esta sección es ayudarle a conducir con seguridad, ya sea que esté con o sin su empleador. Muchas de las cosas mencionadas aquí son cosas que sabemos, pero simplemente parece que no encontramos el tiempo para hacerlas. Si usted viaja con su empleador, recuerde que esto es acerca de su seguridad y la de su empleador.

Si usted no está haciendo lo siguiente, necesita cambiar sus hábitos ahora:

- ✓ Abroche su cinturón de seguridad. Es la ley en Washington por una buena razón. Las multas son \$101.00 por cada incidente. Los conductores expulsados de los vehículos tiene una probabilidad de más de 25 veces de morir en el accidente.



- ✓ Inspeccione sus llantas para desgaste y roturas. Las llantas defectuosas o mal infladas causan muchos accidentes evitables. Las llantas incorrectas también pueden causar daño. Prepárese para la nieve y el hielo con llantas de buena tracción.



- ✓ Siga el cronograma recomendado de mantenimiento del vehículo. Asegúrese de que su motor, los frenos, la dirección, los amortiguadores, las luces, la bocina y los limpiaparabrisas estén trabajando apropiadamente.



- ✓ Reduzca la velocidad. Treinta por ciento de todos los accidentes fatales involucran velocidad excesiva.



- ✓ Reduzca las distracciones. Pare a un lado de la carretera para hacer llamadas o contestar teléfonos celulares. Usted necesita concentrarse en su tarea de conducir. Las conversaciones telefónicas, las radios y comer bocadillos pueden distraerle y contribuir a los accidentes.

- ✓ Use cautela extrema en las intersecciones. Debido a que algunos conductores piensan que detenerse en las luces rojas y las señales de parar es optativo, usted necesita tener cuidado en las intersecciones.



- ✓ No maneje mientras esté soñoliento. Duerma lo suficiente. Deténgase al lado de la carretera y haga una siesta corta si es necesario. Recuerde, la cafeína es sólo una solución temporal y eventualmente su cuerpo necesita sueño.
- ✓ No maneje mientras está bajo la influencia de alcohol u otras drogas.



RECUERDE

Seguridad del Conductor

- **Abroche su cinturón de seguridad.**
- **Examine sus llantas para desgaste.**
- **Siga el cronograma recomendado de mantenimiento del vehículo (¡Frenos!).**



La causa número uno para fatalidades en el Lugar de Trabajo en los Estados Unidos son los accidentes de vehículos motorizados.

Conducir es la actividad singular más peligrosa en la que las personas se ocupan en una base diaria

Un estadounidense muere cada 11 minutos en un accidente de vehículo motorizado.

REDUZCA LA VELOCIDAD Y NO SIGA MUY DE CERCA

RECUERDE: Por cada 10 millas de velocidad debe haber una longitud de un automóvil entre usted y el próximo automóvil. De manera que un automóvil que viaja a 60 millas por hora debe tener seis (6) longitudes de automóvil entre los automóviles. Si no hay (6) seis longitudes de automóvil entre usted y el próximo automóvil usted no podrá detenerse a tiempo para prevenir un accidente.



¡No deje que le ocurra esto a usted!

**CUARENTA POR CIENTO (40%)
DE TODOS LOS ACCIDENTES
FATALES INVOLUCRAN ALCOHOL**



PUNTO CLAVE



Capítulo 3-Lección 9

VIOLENCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO

La violencia en el lugar de trabajo pasa en todos los campos de carrera. Usted necesita ser consciente del potencial para violencia en el lugar de trabajo y cómo manejar tal evento.

Las características de conducta violenta son:

- ❖ Los ataques verbales a usted u otros
- ❖ Las amenazas de ataque físico contra usted u otros
- ❖ El ataque físico real



Las causas de conducta violenta son de amplio alcance e incluyen lo siguiente:

- ☼ Depresión
- ☼ Paranoia
- ☼ Medicamentos
- ☼ Confusión/Delirio
- ☼ Agitación

La violencia puede incluir

- Violencia por el proveedor contra el empleador
- Violencia por el empleador contra el proveedor
- Violencia en la casa (abuso conyugal)
- Violencia en el barrio

Si usted es testigo de abuso o descuido, la ley requiere que usted lo informe:

1-800-end-harm (1-800-363-4276)

La violencia en el hogar no se limita a las acciones que están en la lista anterior, de manera que la vigilancia es la clave. Siempre esté consciente.

Si ocurre conducta violenta o usted ve indicadores, haga lo siguiente:

- Permanezca tranquilo
- Hable serenamente, escuche a la persona y mantenga una distancia segura
- Recuérdele a la persona que usted es un amigo y que está allí para ayudar
- Si usted se siente amenazado o es atacado abruptamente, deje el área inmediata.
- Llame al 9-1-1 y espere hasta que llegue la ayuda.
- Alerta al administrador del caso



Capítulo 4

Los Riesgos en el Hogar

¿Cuál es el propósito de este capítulo?

Este capítulo le indicará todo acerca de los riesgos que usted puede enfrentar en el hogar del empleador. Este capítulo también cubre los problemas de seguridad que pueden estar presentes en el área de residencia de sus empleadores.

¿Por qué es importante esto para usted?

Este capítulo le ayudará a:

- Saber cómo hacer una inspección de riesgo
- Aprender lo que usted puede hacer para promover asuntos de seguridad en el hogar de su empleador
- Estar informado sobre áreas de las que necesita saber para asegurar que usted y el empleador estén seguros.

Lección 1

Evaluación del riesgo
Asuntos de administración de la casa
Asuntos de higienización

Lección 2

Superficies para caminar
Iluminación apropiada

Lección 3

Seguridad de las escaleras de mano
Seguridad de oxígeno
Seguridad química
Seguridad eléctrica
Seguridad en casos de incendio
Seguridad de armas de fuego



Capítulo 4

Lección 1

Evaluación de Riesgos
Asuntos de administración de la casa
Asuntos de higienización

Parte A

Esta sección se concentra en las evaluaciones de riesgos



Lo que aprenderá en estas lecciones:

1. Cómo hacer una inspección de riesgos en el hogar de su empleador
2. Las áreas de preocupación específicas al tratar los riesgos en el hogar.
3. Cómo controlar el efecto de los riesgos, si éstos no se pueden prevenir
4. Cómo la buena administración de la casa puede asegurar la seguridad
5. Cómo usar higienización apropiada para ayudar a prevenir enfermedades.

Parte B

La administración de la casa y las áreas específicas que se deben evaluar

Parte C

Métodos de higienización apropiados para prevenir enfermedades

Palabras clave



Evaluación de Riesgos

Definiciones

Una revisión de la casa de su empleador para descubrir los riesgos y los riesgos potenciales que proporciona una oportunidad para identificar y controlar esos riesgos

Equipo de Protección Personal (PPE)

Equipo o ropa que se usan para prevenir lesiones o enfermedades de un riesgo específico



Capítulo 4

Lección 1 Vista preliminar

1. ¿Cuáles son las ventajas de efectuar una inspección de riesgos?
 - a. Eliminar o reducir los riesgos
 - b. Proporcionar el adiestramiento y la educación necesarios
 - c. No hay ventaja
 - d. A y B
2. Se debe usar el Equipo de Protección Personal:
 - a. Mientras se lava el automóvil
 - b. Cada vez que usted entra en la casa de su empleador
 - c. Cuando usted podría estar expuesto a la sangre o los fluidos del cuerpo de su empleador
 - d. Mientras esquía, le mantiene muy abrigado
3. Usted siempre puede deshacerse de todos los riesgos en la casa de su empleador.
Cierto Falso
4. Las prácticas de buena administración de la casa incluyen:
 - a. Mantener un área de trabajo limpia y ordenada
 - b. Limpiar con aspiradora todos los días
 - c. Poner las cosas en su lugar
 - d. Ambos a y c
5. La mala administración de la casa conduce a muchos accidentes del proveedor, tales como caídas:
Cierto Falso
6. ¿Cuál es la mejor manera de prevenir un resfrío?
 - a. Lavarse las manos
 - b. Desinfectar los inodoros
 - c. Comer una dieta saludable
 - d. Tomar Vitamina C
7. Mezclar blanqueador y amoníaco produce un gas peligroso.
Cierto Falso



Capítulo 4 - Lección 1

EVALUACIÓN DE RIESGOS



¿Qué es una evaluación de riesgos? Es una revisión de la casa en la que usted está trabajando para descubrir los riesgos y los riesgos potenciales que proporciona una oportunidad de identificar y controlar esos riesgos. (Vea la Muestra al final de este manual).

¿Cómo controla usted los riesgos? La **primera solución es eliminar o quitar** el riesgo. Un ejemplo podría ser recoger los juguetes del animal doméstico para evitar tropezarse con ellos. Levantar es un riesgo. Eliminar un levantamiento usando una ayuda mecánica sería también un ejemplo de este tipo de control de riesgo.

La **segunda solución es reducir** el riesgo. Es posible que usted no se pueda deshacer del riesgo, pero podría buscar maneras de hacer que no sea tan malo. Por ejemplo, usted no puede retirar una mesa con borde afilado de la casa de su empleador para prevenir un riesgo de golpearse, pero podría cubrir o forrar los bordes afilados para hacerlos "más suaves".

La **tercera solución es proporcionar "Equipo de Protección Personal" (PPE)** el cuál es equipo o ropa que usa una persona y que está diseñado para prevenir lesiones o enfermedades de un riesgo específico. Los ejemplos de PPE incluyen anteojos de seguridad, guantes, cinturones para la espalda y calzado de protección. Este equipo se puede comprar en cualquier farmacia, o tienda de suministros médicos o de seguridad. Verifique para ver si Medicaid pagará por él.

Cuando empiece un nuevo trabajo, revise el lugar de trabajo para riesgos y haga planes para controlar esos riesgos eliminando, reduciendo y usando equipo de protección personal.

Busque las siguientes fuentes de riesgos:

- ✓ **Eléctrico** - falta de cubiertas en los tomacorrientes, cordones de extensión que están estropeados o sin aislamiento.
- ✓ **Objetos puntiagudos** - jeringas, cuchillos, bordes afilados, bordes ásperos en los marcos de la cama.
- ✓ **Tropezar** - mangueras de oxígeno, cordones de teléfono y de extensión, juguetes, animales domésticos.
- ✓ **Resbalarse** - hielo y nieve, líquidos derramados.
- ✓ **Levantar** - tanques de oxígeno, muebles, personas.
- ✓ **Diseño de la casa** - corredores, escalones, situación de los muebles.
- ✓ **Químico** - químicos para limpiar, medicamentos, oxígeno.
- ✓ **Fuego**



ADMINISTRACIÓN DE LA CASA



La buena administración de la casa es uno de los factores más importantes para mantener seguro un lugar de trabajo. Muchos proveedores se lesionan cada año porque se tropiezan, dan un mal paso o pisan objetos que están en su camino. Estos accidentes a menudo se culpan al descuido del trabajador por no saber dónde va. Realmente, estos accidentes son el resultado directo de una administración deficiente de la casa. Cuando usted ve algo tirado que podría ser un riesgo potencial para un resbalón, un mal paso, una caída o lesión, pregunte a su empleador si puede guardarlo o moverlo a una situación más segura.

Considere lo siguiente



- Los pisos, descansos de las escaleras y los escalones se deben mantener libres de escombros.
- Mantenga los cajones de cómodas, escritorios y armarios de archivo cerrados cuando no estén en uso.
- No use cajas, sillas, etc., en lugar de escaleras de mano.
- Mantenga el piso libre de riesgos para tropezar, tales como cordones de teléfono, cordones de extensión y cartones/cajas de papel.
- Almacene material en armarios de manera que se pueda prevenir que se caigan; coloque los objetos pesados en los estantes más bajos.
- Mencione los cordones eléctricos inseguros, equipo eléctrico u otro equipo defectuoso o cualquier otra área de riesgo a su empleador.



Hablando Simplemente – un área de trabajo limpia y ordenada es un lugar donde se puede trabajar con seguridad.

Usted tiene menor probabilidad de lesionarse y ciertamente tendrá menor probabilidad de lesionar a otra persona.



El aislamiento desgastado es un riesgo. ¡¡Tenga cuidado con la cinta eléctrica!!



HIGIENIZACIÓN

Trabajar de una manera sanitaria previene las enfermedades. Si es necesario, use un desinfectante como blanqueador. Siga las instrucciones. La mezcla recomendada de diez partes de agua a una parte de blanqueador.

- ❖ ¡No mezcle los químicos de limpieza! Podría haber consecuencias peligrosas.
- ❖ Mantener la cocina limpia es importante para evitar la contaminación de los alimentos.
- ❖ Lávese las manos después de manejar sangre, desechos del cuerpo, químicos y asegúrese de usar guantes.
- ❖ La ropa sucia necesita ser manejada cuidadosamente con guantes hasta que se pueda lavar.
- ❖ Algunos jabones para lavar pueden producirles una irritación a usted o su empleador. Si usted nota esto, puede que desee recomendar un cambio en el detergente/jabón.
- ❖ Lávese la manos antes de la preparación de comidas o antes de comer
- ❖ Asegúrese de que la basura se deseche en forma apropiada



SUGERENCIAS PARA TRABAJAR CON PRODUCTOS QUÍMICOS

No prepare una solución más fuerte de lo que se recomienda

Mezclar blanqueador con amoníaco produce un gas peligroso.

Use en área bien ventilada.

Lavarse las manos con jabón y agua es la mejor manera de prevenir enfermedades.

Los resfríos son transmitidos principalmente por el contacto de persona a persona. Cubrir su boca mientras estornuda y lavar sus manos frecuentemente es la mejor manera de prevenir contraer un resfriado.





Capítulo 4-Lección 2



Superficies para Caminar Iluminación Apropiaada

Parte A

Las superficies para caminar y cómo hacerlas más seguras



Lo que usted aprenderá en esta lección:

1. De qué debe estar consciente acerca de las superficies para caminar para la seguridad de su empleador.
2. Qué se debe retirar de las superficies de caminar para asegurarse de que sean seguras.
3. Por qué es tan importante la iluminación.
4. La importancia de la iluminación apropiada.

Parte B

La iluminación apropiada para el trabajo seguro

Palabras clave



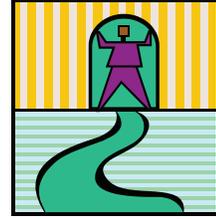
Atento

Pro-activo

Definiciones

Para ser consciente del ambiente de uno y las cosas en el ambiente

Para reparar algo antes de que pueda convertirse en un problema



Capítulo 4

Lección 2 Vista preliminar

1. Las condiciones de las superficies para caminar pueden causar resbalones, malos pasos y caídas. Para protegerse a usted y su empleador usted puede:
 - a. B y C
 - b. Usar zapatos con buena tracción
 - c. Arreglar o retirar las alfombras raídas o arrugadas
 - d. Correr y no caminar

2. Usted debe obtener el permiso de su empleador:
 - a. Para retirar o reparar un riesgo
 - b. Desechar las alfombras porque son un riesgo
 - c. Hacer instalar una alfombra de pared a pared y enviar la factura a su empleador
 - d. Todo lo anterior

3. La iluminación pobre puede:
 - a. Conducir a un accidente
 - b. Causar errores en los medicamentos
 - c. Hacer más duro el trabajar
 - d. Todo lo anterior

4. Es esencial que existan linternas eléctricas disponibles en caso de un corte de electricidad.
Cierto Falso



Capítulo 4-Lección 2 Superficies para Caminar

Los resbalones, los malos pasos y las caídas tienen muchas causas que contribuyen hacia ellos. El tipo y condición de la superficie para caminar son algo a lo que usted necesita prestar atención muy de cerca para su propia seguridad. Las cosas que usted puede hacer para protegerse incluyen:

- **Estar atento.** Fíjese si hay defectos en las aceras y caminos de entrada cuando haga su primera visita a la residencia de su empleador. Las grietas, agujeros, superficies resbaladizas o desiguales y otras sorpresas como los juguetes en el camino.
- **Retire los riesgos.** Si es apropiado, retire los riesgos. Si hay un riesgo al entrar, habrá un riesgo al salir. Si usted despeja un camino hacia la residencia, usted estará ayudando a prevenir una lesión a sí mismo y a otros.
- **Use zapatos con buena tracción.** Los zapatos de suela de cuero en las superficies mojadas o lisas son un accidente por ocurrir. La nieve, el hielo y la lluvia requieren el uso de zapatos con suela de goma o de otra tracción para mantenerle derecho y mejorar su equilibrio.

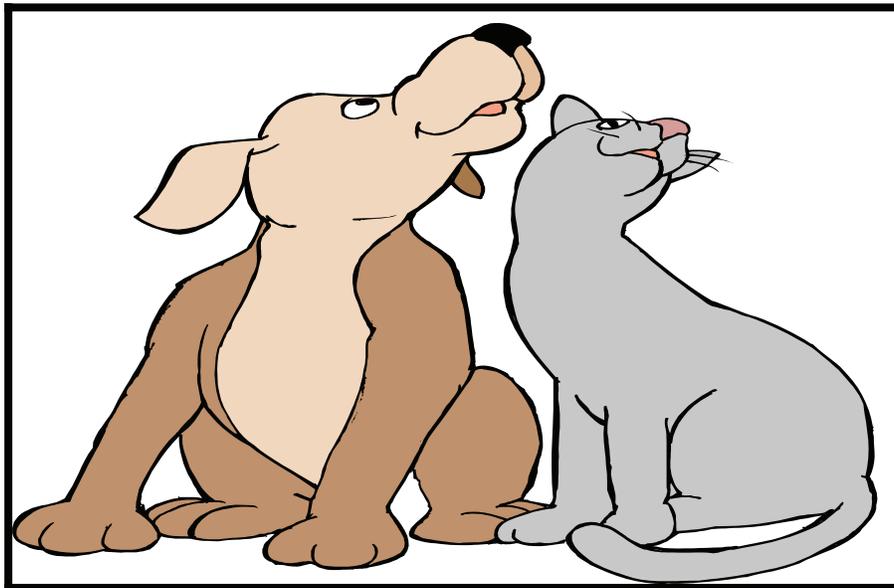
A medida que usted se familiarice con su área de trabajo, asegúrese de buscar riesgos para resbalones, malos pasos y de caída como usted lo hizo afuera.

Busque:

- ✓ Obstrucciones en los corredores
- ✓ Alfombras rotas o arrugadas, esteras para limpiarse los pies
- ✓ Alfombras con bordes levantados
- ✓ Alfombras pequeñas
- ✓ Animales domésticos



¡Planee su ruta para asegurar que los andadores y los pies no se enreden en las alfombras!



PARA EVITAR TROPEZARSE SEPA DÓNDE ESTÁN LOS ANIMALES DOMÉSTICOS



ILUMINACIÓN APROPIADA

Muchos ancianos necesitan luces brillantes para mejorar su percepción de profundidad, de manera que esté consciente que la falta de buena iluminación puede ser un problema de seguridad para su empleador. Si usted nota linternas eléctricas por toda la casa revise todas las fuentes de iluminación, para ver si necesitan un cambio de bombilla.

Asegúrese de usar la potencia en vatios apropiada en las lámparas y las instalaciones de iluminación de techo. A menudo encontramos que una bombilla de 100 vatios se coloca en una lámpara que estipula un máximo 60 vatios de potencia.

Con el permiso de su empleador, retire o repare el riesgo (si se puede reparar sin que usted esté involucrado en problemas de instalación de cables), recomiéndelo para la reparación o por lo menos haga una nota mental para tener cuidado con él si no se lo puede retirar.

Capítulo 4

Lección 3

Seguridad de oxígeno
Seguridad de escaleras de mano
Seguridad en caso de incendios

Seguridad química
Seguridad eléctrica
Seguridad de armas de fuego



Parte A

Seguridad de escaleras de mano, oxígeno y seguridad en caso de incendio

Parte B

Seguridad química, eléctrica, y seguridad de armas de fuego

Lo que usted aprenderá en esta lección

1. La manera apropiada de guardar y mover los tanques de oxígeno
2. El uso apropiado de una escalera de mano y por qué usted necesita usar una en lugar de cajas.
3. Qué es la seguridad en caso de incendio y cuáles son sus responsabilidades.
4. De qué productos químicos necesita estar consciente en la casa de su empleador.
5. Cómo cuidar de los productos químicos que están en la casa de su empleador
6. Seguridad eléctrica apropiada
7. Seguridad de las armas de fuego en la casa

Palabras clave

Respuesta al incendio

Productos químicos

Riesgo químico

Definiciones

Saber qué y cómo responder en una emergencia en la casa de su empleador

Una sustancia o un compuesto

Los productos con ingredientes peligrosos, que son una posible fuente de peligro, potencial para lesión o daño



Capítulo 4

Lección 3 Vista preliminar



1. ¿A qué distancia de la fuente de oxígeno deben estar las fuentes de ignición?
 - a. Ocho pies
 - b. Tres pies
 - c. Veinticinco pies para los cigarrillos y 5 pies para la llama abierta

2. Para evitar lesiones al usar una escalera de mano:
 - a. Inspeccione para daño antes de usar
 - b. Colóquela sobre piso plano
 - c. No se pare en el escalón superior
 - d. Todo lo anterior

3. En caso de incendio, ¿a quién debe llamar usted?
 - a. Al trabajador del caso
 - b. 9-1-1
 - c. Al departamento de policía local
 - d. A los vecinos para advertirles

4. ¿Cuál es verdad acerca de los productos químicos?
 - a. Ellos pueden ser peligrosos si usted los aspira o si entran en contacto con su piel
 - b. Si usted está en contacto con productos químicos, enjuáguese con agua abundante
 - c. Use siempre guantes al usar productos químicos
 - d. Todo lo anterior

5. Reduzca la posibilidad de choque eléctrico al:
 - a. Usar un GFCI
 - b. Asegurarse de que los cordones de extensión no se usen como instalación eléctrica permanente
 - c. Examinar los cordones para asegurarse que no estén dañados o desgastados
 - d. Todo lo anterior

Lección 3

SEGURIDAD DEL OXÍGENO

Primero, recuerde que el oxígeno es un tratamiento prescrito y un producto químico peligroso.

Si su empleador está usando oxígeno, hay varias cosas que usted debe saber para su seguridad y la seguridad de otros.

1. Las llamas abiertas, tales como las velas y las llamas para cocinar no deben estar más próximas que 5 pies.
2. Los fumadores deben estar por lo menos a 25 pies de distancia y preferiblemente en otra habitación.

La razón para la diferencia entre las llamas abiertas y los cigarrillos es que los fumadores podrían no estar conscientes de su cigarrillo y pueden acercarse a la fuente de oxígeno con un cigarrillo encendido.

No se debe usar ningún producto de petróleo (como Vaselina) con oxígeno. Ellos tienden a absorber oxígeno, lo cual puede aumentar el peligro de incendio significativamente.

Almacenamiento de los Tanques de Oxígeno

Sólo guarde los tanques de oxígeno en áreas bien ventiladas. Guarde los cilindros de oxígeno de costado, en un armario de almacenamiento o encadenado a la pared. Si se cayera un cilindro, la presión del oxígeno que escape podría crear un proyectil o un peligro de incendio.

Todos los tanques evaporan una cierta cantidad de oxígeno en el aire circundante. Una habitación cerrada se volverá pronto rica en oxígeno e inflamable. Así que mantenga la puerta abierta y el cuarto ventilado. El aire rico en oxígeno es también un riesgo a la salud. Nuestro cuerpo está hecho para respirar oxígeno en concentraciones entre 19.5 - 23.5%. Las concentraciones más altas o más bajas no son saludables.

Concentradores de oxígeno

Para los concentradores de oxígeno, enchúfelos directamente a las tomas de corriente de la pared. No use cordones de extensión ni tiras eléctricas. La razón es que los concentradores son muy sensibles a los cambios de corriente y pueden apagarse como resultado. Las tiras eléctricas, si se la usa en exceso, pueden cargar excesivamente un circuito con mucha facilidad. Los cordones de extensión, si son demasiado largos, pueden producir una baja de voltaje.

Tuberías

Las tuberías tienden a enrollarse y torcerse, resultando en un peligro para tropezarse. La atención frecuente para enderezar la tubería y dirigirla, de manera que se reduzca el peligro de tropezar es importante.

El oxígeno es un peligro de incendio - El oxígeno se combina con otros productos químicos para producir fuego. Mantenga todas las fuentes de llama lejos del oxígeno.

Seguridad de las escaleras de mano



- Inspeccione la escalera de mano
- Nunca use una escalera de mano de metal para trabajo eléctrico
- Guarde la escalera de mano fuera de las puertas y corredores
- Ponga la escalera de mano en una superficie sólida, nivelada
- Siempre esté de frente hacia la escalera de mano cuando suba y baje, y use ambas manos.
- Nunca se pare en el peldaño superior.
- Retorne la escalera de mano a su lugar de almacenamiento apropiado y disponible prontamente.

**¡Ésta es una
escalera de
mano!**



**¡Éstas no son
escaleras de mano!**





SEGURIDAD EN CASOS DE INCENDIO

Determine si su empleador fuma. En ese caso, ¿está tomando algún medicamento que podría hacerle sentir soñoliento u olvidadizo mientras fuma? Usted podría necesitar estar presente mientras él fuma si él no puede fumar solo en forma segura. Asegúrese de que tenga un cenicero a la mano.

¿Hay detectores de humo? Si no, sugiera que se obtengan. ¿Funcionan los detectores de humo? Pruébelos un par de veces por año. Un tiempo bueno para chequearlos es cuando empieza y termina el cambio de ahorro de luz. Mantenga baterías extras disponibles.

Verifique las opciones de salida de emergencia incluyendo las ventanas. ¿Hay gradas, o escaleras? ¿Hay material en el camino? ¿Cuál es la manera más rápida de evacuar a su empleador? (Vea el Plan de Acción de Emergencia al final de este manual).

¿Hay un extintor de incendios? Lea las instrucciones y reciba adiestramiento sobre cómo usarlos. Pídale a su empleador que los haga mantener anualmente. Los extintores de incendios se deben ubicar fácilmente y se deben identificar en el Plan de Acción de Emergencia.

Asegúrese de que la hornilla de la cocina esté apagada cuando no esté en uso.

¿Tiene su empleador una chimenea? Asegúrese de que el regulador de tiro esté abierto antes de que se encienda el fuego.

Las pantallas de chimenea son esenciales y se las debe mantener en su lugar. Sólo se deben retirar las cenizas cuando el fuego esté apagado y las cenizas estén frías para tocarlas. Después de limpiar la chimenea, saque las cenizas afuera. Nunca coloque las cenizas dentro de recipientes de papel, use siempre un recipiente de metal. No guarde las cenizas al lado de un edificio de madera.

En caso de INCENDIO:

LLAME AL 9-1-1

**Asegure su propia
seguridad**

Ayude a su empleador

Sólo intente apagar los fuegos si ellos son pequeños y usted puede hacerlo con seguridad, Si usted elige apagar un fuego pequeño, asegúrese de que haya una salida detrás de usted. Las casas se pueden reemplazar, pero no las personas. Vea más información acerca de la seguridad en caso de incendio en la sección del Plan de Acción de Emergencia. **Nunca vuelva dentro de una casa que está ardiendo para rescatar a los animales domésticos**

**Los incendios pueden ocurrir
inesperadamente.
Fumar es la causa más frecuente de
incendios en el hogar**



SEGURIDAD QUÍMICA

¿Son drogas los productos químicos? ¡Puede estar seguro de que lo son! Las drogas son pequeños productos químicos poderosos. Algunos productos químicos pueden ser peligrosos si usted los deja en contacto con su piel o los aspira. Algunos podrían consumirse accidentalmente si usted tiene un producto químico en sus manos y maneja comida o utensilios.

Usted debe manejar solamente los productos químicos que usa normalmente en la casa. Si necesita usar algo nuevo, lea las instrucciones. Úselo con seguridad. Si usted ve las palabras "Peligro/Danger" o "Cautela/Caution" tenga mucho cuidado. Use guantes sin importar qué producto químico podría estar usando usted.

Generalmente, si usted llega a tener contacto con productos químicos, lave o cepille los polvos, líquidos, gels o pastas y después enjuague con mucha agua. Si usted llegara a tener contacto con un producto químico en sus ojos, lave sus ojos durante 15 minutos con agua caliente. Será difícil hacerlo pero nada que puedan hacer más tarde los médicos o doctores será tan importante como el primer lavado.

Capítulo 4 - Lección 3

NO MEZCLE LOS PRODUCTOS QUÍMICOS



Lección 3 SEGURIDAD ELÉCTRICA

La manera más fácil de reducir la posibilidad de electrocución es:

- Usar un Interruptor de Circuito por Tierra Accidental (GFCI) (vea debajo)
- Cubra las cajas de los tableros
- Asegúrese de que los cordones de extensión no estén desgastados
- No use cordones de extensión para suspender la iluminación
- Asegúrese de que el equipo esté conectado a tierra.
- No use cordones de extensión como instalación eléctrica permanente
- Instale y asegure los receptáculos eléctricos

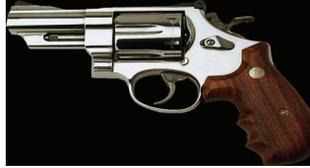
¿Qué es GFCI?

GFCI es un cortacircuitos de acción rápida, que percibe los desequilibrios pequeños en el circuito causados por la pérdida a tierra y que en un fragmento de un segundo, corta la electricidad. Todos los baños deben tener uno de estos receptáculos.

Lección 3

SEGURIDAD

de Armas/Armas de fuego



Su empleador puede tener armas de fuego u otros tipos de armas para cazar o como protección. Si usted está trabajando con alguien que lleva un arma o la mantiene demasiado cerca para su comodidad, usted debe debatir esto con su empleador. Hable con su empleador acerca de sus preocupaciones. Hable con su empleador acerca de algo que le hará sentirse seguro. Pídeles que guarden la pistola o el arma mientras usted está presente.

Hable con su empleador acerca de usar una cerradura del gatillo barata que impedirá que el arma dispare a menos que se la quite. (Algunos departamentos del alguacil proporcionan cerraduras de seguridad para pistolas gratuitamente).

Nunca maneje un arma a menos que usted sepa hacerlo seguramente. Cuando maneje un arma, asegúrese de que esté con el seguro activado. Nunca apunte un arma a alguien. Si le gustaría aprender más sobre las armas, la mayoría de los departamentos de policía tiene clases gratuitas de seguridad para armas.

Algunos medicamentos afectan cómo piensa uno. Si éste es el caso, usted necesita ver que las armas no estén disponibles a una persona desconcertada. Obtenga ayuda de la familia, el administrador del caso u otros miembros del equipo de cuidado para ayudarlo.



Capítulo 5

Peligros Exteriores

¿Cuál es el propósito de este capítulo?

El capítulo cubrirá los peligros potenciales a usted fuera de la casa de su empleador.

Lección 1

Peligros Exteriores

Lección 2

Animal Safety

¿Por qué es importante esto para usted?

Este capítulo le ayudará:

- A saber qué hacer si enfrenta peligros externos y cómo conseguir ayuda
- Aprender lo que usted puede hacer para promover la seguridad de los animales en la casa de su empleador.

Palabras clave 

Control Animal

Definiciones

Una organización que responderá a las llamadas sobre animales perdidos o peligrosos en el barrio

Capítulo 5

Lección 1 y 2

Peligros Exteriores Seguridad de los animales

Parte A

Peligros Exteriores que podrían conducir a lesiones



Lo que usted aprenderá en esta lección:

1. Cómo acercarse a un animal doméstico en su visita inicial a la casa del empleador.
2. Entendiendo que muchos los perros son protectores y cómo salvaguardarse a sí mismo al tratar con un animal.

Parte B

Evaluación de Seguridad de los animales y otros problemas de animales en la casa del empleador

Palabras clave 

Peligro Potencial

Resolución del Problema

Definiciones

La posible fuente de peligro, el potencial para lesión o daño,

El proceso que se usa para manejar las situaciones difíciles o complejas



Capítulo 5

Lección 1 y 2 Vista preliminar



1. Los peligros exteriores pueden incluir todos menos lo siguiente:
 - a. Perros
 - b. Quemadura del sol
 - c. Preparación de alimentos
 - d. Concreto roto o desigual

2. El tiempo puede ser una situación potencialmente peligrosa si usted está en el exterior con su empleador.
Cierto Falso

3. ¿Cuál es un control razonable para los peligros de los animales?
 - a. Asegúrese de que estén controlados por la trailla, cerrados en un cuarto o cercados afuera
 - b. Tenga cuidado con ellos
 - c. Dígale a su empleador que tenga cuidado con ellos

4. Los animales de granjas no representan ninguna amenaza a usted como un proveedor individual.
Cierto Falso

Capítulo 5 - Lección 1

PELIGROS EXTERIORES

No todos los peligros potenciales a su seguridad están dentro de la residencia de su empleador. Esté alerta a los peligros externos.

Peligros de Resbalar, dar un Mal Paso y Caídas pueden estar en cualquier parte y usted debe estar pendiente de ellos. Los peligros incluyen escalones o gradas exteriores en mala condición o desordenados; el hielo, la nieve o la humedad en las aceras o los caminos de entrada; los senderos con objetos de concreto desigual o roto y juguetes u otros objetos en su camino de viaje.

Los animales pueden ser un problema si ellos son el animal doméstico de su empleador o sólo animales del barrio. Algunos perros son imprevisibles. Usted no debe asumir que ellos son amistosos hasta que llegue a conocerlos. Absténgase de extender la mano para acariciarlos en su primera reunión.

El tiempo también es imprevisible. Si usted va a estar afuera con su empleador, esté seguro de verificar la previsión del tiempo por adelantado. Siempre lleve ropa para el mal tiempo y un paraguas en su automóvil.

Las quemaduras del sol se previenen fácilmente aplicando crema protectora con el factor de protección de treinta o superior. Y no olvide de sus anteojos para el sol y un sombrero. NUNCA deje a una persona o un animal doméstico en un vehículo en los días calurosos, soleados.





Capítulo 5 - Lección 2 SEGURIDAD DE LOS ANIMALES



Como parte de su evaluación para los peligros en la casa, considere a los animales domésticos y otros animales. Las fuentes de lesión de los animales, sobre todo de los animales domésticos pueden incluir las mordeduras, tropezar y las reacciones alérgicas.

Las mordeduras

Los gatos le dejan saber a menudo cuando ellos han tenido suficiente atención mordiendo o rascando.

Los perros pueden parecer amistosos pero también pueden ser muy protectores de su territorio y sus dueños. Un perro que está atado puede proteger su territorio agresivamente dentro de la longitud de la trailla o sogá. Incluso un perro amistoso puede morder.

Establezca temprano una relación con un perro permitiéndole que le conozca. Si la acción agresiva continúa, demande que el perro esté asegurado en un lugar seguro antes de sus visitas.

Tropezar

A los gatos les gusta frotarse y caminar entre las piernas, lo que puede presentar un peligro serio de tropezar en los escalones y las superficies planas. A los perros les gusta echarse en el suelo y pueden presentar un peligro de tropezar. Sea consciente de la situación de estos animales y, si es necesario, haga que salgan del cuarto para ciertas actividades que pueden exponer a usted o su empleador a tropezar. Los juguetes también pueden ser un riesgo. Manténgalos fuera de los caminos, si es posible hacerlo.

Las reacciones alérgicas

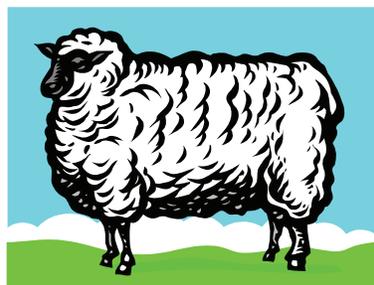
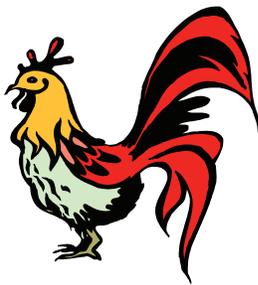
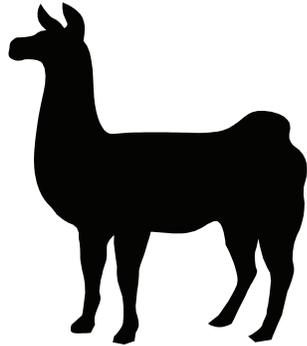
Usted probablemente sabe si tiene alergias a los animales. Use el medicamento contra alergias según las instrucciones, ya que le pueden hacer sentir soñoliento.

Animales domésticos exóticos

Averigüe si la casa alberga a otros animales domésticos que pueden presentar un peligro y qué precauciones se han tomado para asegurar su seguridad.

Otros Animales

Los animales de granja (vacas, cerdos, caballos, pollos) deben estar en un lugar seguro antes de su llegada. Cualquier animal puede ponerse agresivo si siente que su territorio se está infringiendo. Asegúrese de que ellos estén controlados por cercos o en el establo.



RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS DE LA LECCIÓN DE VISTA PRELIMINAR

Capítulo 1

Lección 1

1. Es acerca de usted como proveedor manteniéndose seguro y evitando lesiones
2. Le ayudará a darse cuenta de posibles peligros y a prevenir accidentes y lesiones
3. Usted es responsable por su propia seguridad y salud.
4. Usted es la persona más importante en prevenir los accidentes en su vida.
5. una llave

Lección 2 y 3

1. Sitio Web, teléfono, correo electrónico, clase, hoja informativa,
2. Un comité que se reúne trimestralmente para debatir mejoras de seguridad y soluciones a los problemas.
3. Un representante de Sedgwick y un miembro de la unión
4. Cierto
5. Cierto
6. Cierto

Lección 4

1. Cierto
2. Levante apropiadamente y con seguridad, siga las instrucciones de cuidado de empleador. Mantenga acceso al 9-1-1, tome tiempo para hacerlo correctamente
3. Falso
4. Falso

Capítulo 2

Lección 1

1. Un plan que especifica lo que usted hará en una emergencia
2. a. Alimentos
b. Agua embotellada
c. Radio
d. Linterna eléctrica
3. Terremoto; Tsunami
4. Huracán; Tornado; Tormenta de Nieve; Inundación
5. Mantenga seguro a su empleador
6. Incendio; bomba; ataque biológico

Lección 2 y 3

1. Dentro del armario más próximo al teléfono
2. Operador 9-1-1

Lección 4

1. Un compuesto que cambia la composición del cuerpo
2. Para asegurar que todos los medicamentos que su empleador está tomando estén disponibles en una emergencia
3. Para asegurar que no se cometan errores si surge una emergencia

Capítulo 3

Lección 1 y 2

1. d
2. Uso malo de la espalda
3. a. Mantenga un postura buena en todo momento
b. La dieta saludable
c. Condicionando
d. ejercicio
4. Cierto
5. b

Lección 3 y 4

1. a y b
2. Falso
3. C
4. Fuerza,
Movimiento Repetitivo,
Posición Incómoda

Lección 5 y 6

1. D
2. 3
3. caídas, volverse repentinamente, golpe al cuerpo, dislocación de articulaciones, torcerse un tobillo,
4. Cierto
5. Reposo, Hielo, Compresión, Elevación,
6. Cierto
7. D

Lección 7

1. D
2. E
3. Falso
4. A
5. Lavarse las manos

Lección 8 y 9

1. D
2. E
3. Cierto
4. D
5. D

Capítulo 4

Lección 1

1. D
2. C
3. Falso
4. D
5. Cierto
6. Lavarse las manos
7. Cierto

Lección 3

1. C
2. D
3. B
4. D
5. D

Capítulo 5

Lección 1 y 2

1. C
2. Cierto
3. A
4. Falso

Lección 2

1. A
2. D
3. D
4. Cierto

Apéndices

PLAN DE ACCIÓN DE EMERGENCIA PARA EL CUIDADO EN EL HOGAR

(El empleador y empleado deben desarrollar este plan y deben colocarlo al lado del teléfono)

Nombre del empleador:

Fecha:

1. EMERGENCIAS – QUE AMENAZAN LA VIDA- LLAME 9-1-1 *Dígales el número del que usted está llamando*

Dirección Residencial:

Intersección Principal:

Dirección de la Casa de la Intersección:

2. EMERGENCIAS – QUE NO AMENAZAN LA VIDA: Liste los números locales siguientes

Incendio/Paramédicos:

Médico:

Hospital:

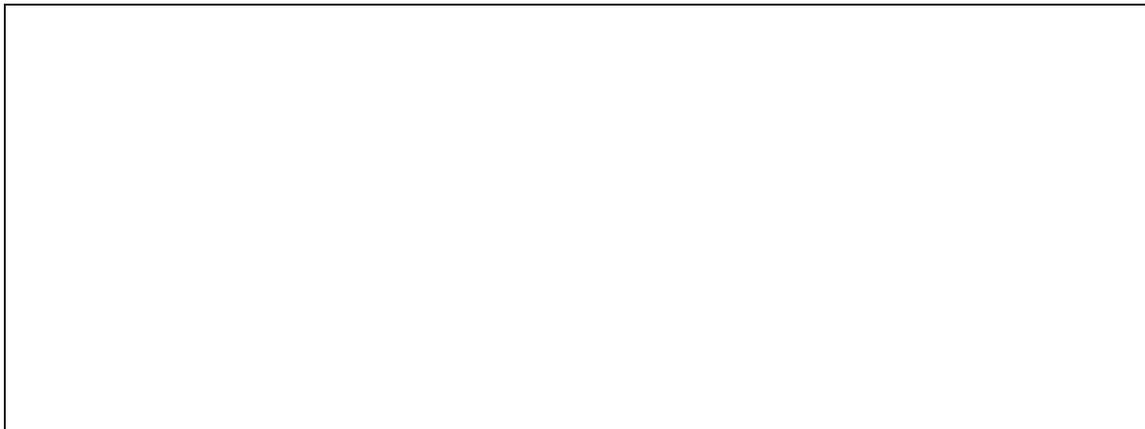
Ambulancia:

Policía/Alguacil:

Control de venenos:

Other:

3. EVACUACIÓN DE LA CASA: Haga un plan de la casa en este espacio y muestre dónde están las salidas. Dibuje flechas para mostrar las rutas de escape. En caso de un incendio, salga usted y saque a su empleador afuera.



4. SITIOS DE REAGRUPACIÓN TEMPORALES: Liste los lugares alternativos para ir cuando la casa es insegura.

Nombre:

Teléfono:

Dirección:

Nombre:

Teléfono:

Dirección:

5. EQUIPO DE SEGURIDAD – El departamento de incendios le puede ayudar con información de la instalación.

Extintores de Incendios:

Alarmas de Humo:

6. OTRO EQUIPO DE EMERGENCIA – Identifique la situación del equipo del primeros auxilios, mantas, comida y agua, linternas eléctricas, radio y otro equipo de emergencia.

Situación:

HOJA DE CONTROL DE EVALUACIÓN DE RIESGOS

(Conduzca esta evaluación de riesgos de seguridad con su empleador)

- Plan de Acción de Emergencia disponible
- Equipo de Protección adecuado
- Los senderos exteriores están bien iluminados, libres de desechos/material
- El piso en el interior está libre de muebles, desechos
- Las escaleras tienen barandales y están bien iluminadas
- Los bordes de la alfombra no están desgastados y están y clavados con tachuelas
- Las alfombras pequeñas se han retirado o hay esteritas con reverso antideslizante
- Ningún alambre eléctrico expuesto
- Los cordones de extensión no están desgastados y no representan un peligro para tropezar
- Las agujas usadas están en recipientes de objetos puntiagudos o en un recipiente durable cerrado
- Los objetos puntiagudos están acolchados (el marco de la cama, etc.)
- Las tuberías de oxígeno están fuera del camino
- Los equipos médicos están guardados apropiadamente
- Ninguna llama que humea o abierta con el uso de oxígeno
- Los líquidos como el agua, hielo, la nieve, la grasa se limpian inmediatamente
- Los materiales se guardan a la altura apropiada y con seguridad
- Iluminación apropiada
- La casa está libre de infestación y desechos animales.
- Los animales están controlados.
- Los medicamentos y los productos químicos están etiquetados y almacenados correctamente
- Los extintores de incendios están disponibles y mantenidos prontamente
- Las alarmas de humo están en condición activa
- Levantar y mover objetos se mantiene a un mínimo